مبارزه معنوی

لورنزو سئوپلی

مبارزه T

معنوی

لورنزو اسکوپولی

فهرست مطالب

فصل اول
از جوهر کمال مسیحی
از مبارزه لازم برای رسیدن به آن
و از چهار چیز ضروری در این تعارض

فصل اول
بی اعتمادی به خود

فصل اول
توکل به خدا

فصل چهارم
چگونه ممکن است یک مرد بداند که آیا در بی اعتمادی به خود و توکل به خدا فعال است یا خیر

فصل پنجم
از خطای بسیاری از کسانی که ضعف دل را با فضیلت اشتباه می گیرند

فصل ششم
راهنمایی های بیشتر برای رسیدن به اعتماد به خود و اعتماد به خدا

فصل ششم
از تمرینات معنوی و اول تمرین تفاهم که باید از جهل و کنجکاوی محافظت کرد.

فصل ششم
از موانع تشخیص درست چیزها و روشی که برای درک درست آنها باید اتخاذ شود.

فصل نهم

خطر دیگری که تفاهم باید از آن محافظت شود تا بتواند تشخیص واقعی را اعمال کند.

فصل X
دربارە اعمال اراده، و هدفی که همه اعمال ما، چه درونی و چه بیرونی، باید به آن متمایل شوند.

فصل یازدهم
از برخی ملاحظات که ممکن است اراده را برای جلب رضایت خدا در همه چیز متمایل کند

فصل یازدهم
از اراده های گوناگون در انسان، و جنگ بین آنها

فصل Xll
از راه مقاومت در برابر انگیزه های حسی و اعمالی که با اراده انجام می شود تا عادات فضیلت را بدست آوریم.

فصل چهاردهم
وقتی اراده برتر به نظر می رسد که به طور کامل توسط اراده موقت و دیگر دشمنان خفه شده و بر آن غلبه می کند چه باید کرد؟

فصل پانزدهم
توصیه هایی در مورد نحوه این جنگ و به ویژه علیه چه کسی و با چه تصمیمی باید انجام شود.

فصل شانزدهم
چگونه سرباز مسیح باید صبح زود به میدان برود

فصل شانزدهم
از دستوری که باید در تعارض با هوس های شیطانی ما رعایت شود

فصل شانزدهم
راهی برای مقاومت در برابر تکانه های ناگهانی احساسات

فصل نوزدهم

از راه مقاومت در برابر گناهان جسم

فصل XX
نحوه مبارزه با تنبلی

فصل XXI
تنظیم حواس ظاهری و چگونگی انتقال از اینها به تفکر در الوهیت

فصل XXII
این که چگونه چیزها برای ما یکسان هستند به این معنی است که چگونه
حواس خود را تنظیم کنیم و ما را به تعمق در کلام مجسم در اسرار زندگی و اشتیاق او
سوق دهیم.

فصل XXII
از برخی وسایل دیگر که به وسیله آنها ممکن است حواس خود را بر
اساس موقعیت های مختلف تنظیم کنیم

فصل XXIV
از راه حکومت بر زبان

فصل XXV
این که سرباز مسیح برای مبارزه موفقیت آمیز با دشمنان خود باید تا حد امکان از
هرگونه آشفتگی و آشفتگی ذهنی خودداری کند.

فصل XXVI
وقتی زخمی شدیم چه کار کنیم

فصل XXVII
از ابزارهای شیطان برای حمله و فریب کسانی که می خواهند خود را به عمل
فضیلت بسپارند، و کسانی را که قبلاً در اسارت گناه گرفتار شده اند.

فصل XXVIII
از تهاجمات و تدبیرهای شیطان علیه کسانی که او را در اسارت گناه نگه می دارد

فصل XXIX

از هنرها و ترفندهای‌ی که او به وسی‌له آنها گناه را به اسارت در می آورد، کسانی که از بدبختی خود آگاه می شوند، رها می شوند. و چگونه است که قطعنامه های ما اغلب بی اثر می شوند

فصل XXX

از توهم کسانی که تصور می کنند به سوی کمال می روند

فصل XXXI

از تهاجمات و مکرهای شی‌طان برای دور کردن ما از راه قدس

فصل XXXII

از آخری‌ن تهاجم و نی‌رنگی که در بالا ذکر شد، که شی‌طان می‌اخواهد به وسی‌له آن فضای‌لی را که ما به دست آورده‌اای‌م، موجب تباهی ما کند.

فصل XXXIlI

توصی‌ه های‌ی در مورد غلبه بر شهوات شی‌طانی و کسب فضی‌لت

فصل XXXIV

فضائل را بای‌د به تدری‌ج با تمری‌ن در درجات مختلف خود و توجه خود به ی‌کی و سپس به دی‌گری به دست آوری‌م.

فصل XXXV

از ابزارهای کسب فضای‌ل و ای‌نکه چگونه بای‌د از آن استفاده کنی‌م تا مدت زی‌ادی فقط به ی‌ک فضی‌لت توجه کنی‌م.

فصل XXXVI

ای‌نکه در اعمال فضی‌لت بای‌د با هوشی‌اری بی وقفه پی‌ش بروی‌م

فصل XXXVII

همانطور که ما باید همیشه به اعمال همه فضایل ادامه دهیم، بنابراین نباید از هیچ فرصتی که برای دستیابی به آنها ارائه می شود دوری کنیم.

فصل XXXVIII

این که ما باید به همه فرصت‌های مبارزه برای کسب فضایل، و به‌ویژه فرصت‌هایی که بزرگترین مشکلات را ایجاد می‌کنند، احترام بگذاریم.

فصل XXXIX

چگونه از موقعیت های مختلف برای اعمال یک فضیلت واحد استفاده کنیم

فصل XL

از زمانی که باید به تمرین هر فضیلت داده شود، و از نشانه های پیشرفت ما

فصل XLI

اینکه ما نباید تسلیم آرزوی رهایی از آزمایشاتی که صبورانه در حال تحمل آن هستیم، باشیم، و اینکه چگونه باید تمام خواسته های خود را تنظیم کنیم تا در تقدس پیشرفت کنیم.

فصل XLII

چگونه می توان در برابر شیطان مقاومت کرد، وقتی که او با غیرت غیرمستقیم می خواهد ما را فریب دهد

فصل XLIII

از وسوسه تشکیل قضاوت های عجولانه در مورد همسایه، ناشی از تحریک شیطان و قدرت تمایلات شیطانی خودمان، و راه مقاومت در برابر این وسوسه

فصل XLIV در مورد نماز

فصل XLV

دعای ذهنی

فصل XLVI

مدیتیشن

فصل XLVII
روش دیگر مدیتیشن

فصل XLVIII
روشی از دعا بر اساس شفاعت باکره مقدس

فصل XLIX
برخی ملاحظات برای ایجاد اطمینان در کمک باکره مقدس

فصل L
روش مدیتیشن و دعا شامل شفاعت مقدسین و فرشتگان

فصل LI
مراقبه در مورد رنج های مسیح و احساساتی که از تأمل در آنها حاصل می شود

فصل LIl
فواید حاصل از مراقبه روی صلیب و تقلید از فضیلت مسیح مصلوب

فصل LIll
در مورد مقدس ترین مراسم عشای ربانی

فصل LIV
روشی که ما باید مرقد مقدس را دریافت کنیم

فصل LV
آمادگی برای عشا و نقش عشای ربانی در برانگیختن عشق به خدا در ما

فصل LVI
در مورد اشتراک معنوی

فصل LVIl
در مورد شکرگزاری

فصل LVIII
تقدیم خود به خدا

فصل LIX
در مورد عبادت معقول و خشکی

فصل LX
در مورد معاینه وجدان

فصل LXI
در مورد روشی که ما باید در نبرد معنوی تا زمان مرگ استقامت کنیم

فصل LXII
در مورد آمادگی ما در برابر دشمنانی که در ساعت مرگ به ما حمله می کنند

فصل LXII
در مورد چهار حمله دشمن در ساعت مرگ. اولین حمله به ایمان و نحوه مقاومت در برابر آن

فصل LXIV
در مورد چهار حمله دشمن در ساعت مرگ. حمله دوم ناامیدی و چاره آن

فصل LXV
در مورد چهار حمله دشمن در ساعت مرگ. سومین حمله وسوسه به Vainglory

فصل LXVI
در مورد چهار حمله دشمن در ساعت مرگ. چهارمین حمله از توهمات مختلف که توسط شیطان در ساعت مرگ به کار گرفته شده است

رساله ای در باب آرامش روح و شادی درونی روحی که برای زندگی برای خدا به خود می میرد.

فصل
ماهیت قلب انسان و نحوه اداره آن

فصل اول
مراقبت از روح در کسب آرامش کامل

فصل اول
ضرورت ساختن این سکونتگاه آرام به درجه

فصل چهارم
ضرورت دست کشیدن از دلجویی های انسانی در کسب آرامش درونی

فصل V
لزوم خلوت و خلوت نگه داشتن روح تا اراده مقدس خداوند در آن عمل کند.

فصل ششم
لزوم محبت ما به همسایه با احتیاط هدایت می شود که آرامش روح به هم نخورد.

فصل ششم
لزوم تسلیم روح ما به طور کامل به میل خود، تا آنها را به درگاه خدا عرضه کنند

فصل ششم
در مورد ایمان ما به مقدسات مقدس، و روشی که باید به وسیله آن خود را به خدا تقدیم کنیم

فصل نهم

خوشبختی واقعی در لذت یا آسایش نیست، بلکه تنها در خداست

فصل ایکس

لزوم ناامید نشدن از موانع و انزجارهایی که در کسب این آرامش درونی می‌یابیم.

فصل یازدهم

در مورد توطئه های شیطان برای از بین بردن آرامش روح ما و روش مبارزه با آنها

فصل یازدهم

لزوم حفظ آرامش روح در میان وسوسه های درونی

فصل یازدهم

خدا وسوسه ها را برای رفاه نهایی ما مجاز می داند

فصل چهاردهم

شیوه رفتاری که باید با توجه به عیوب خود اتخاذ کنیم

فصل پانزدهم

روح بدون از دست دادن زمان باید خود را جمع و جور کند و پیوسته پیشرفت کند

فصل اول

از جوهر کمال مسیحی

از مبارزه لازم برای رسیدن به آن

و از چهار چیز ضروری در این تعارض

آیا در مسیح به اوج کمال خواهید رسید و با نزدیک شدن و نزدیک‌تر شدن به خدا با او یک روح خواهید شد؟ قبل از انجام این بزرگ‌ترین و عالی‌ترین فعالیت‌های قابل تصور، ابتدا باید بیاموزید که زندگی معنوی واقعی و کامل چیست.
زیرا بسیاری آن را منحصراً شامل ریاضت، خیساندن گوشت، پیراهن مو، نظم و انضباط، شب زنده داری و روزه های طولانی، و مانند آن سختی های بدنی و توبه ساخته اند. دیگران، به ویژه زنان، تصور می‌کنند که در این زمینه پیشرفت زیادی کرده‌اند، اگر دعاهای آوازی زیادی بخوانند، مراسم عشای ربانی و دفاتر طولانی را بشنوند، در کلیساهای زیادی رفت و آمد کنند، عشایر زیادی دریافت کنند. دیگران (و گاهی اوقات در میان مذهبی‌های محصور) متقاعد شده‌اند که کمال کاملاً به حضور دقیق در گروه کر، به سکوت، تنهایی و نظم بستگی دارد. و به این ترتیب، برخی در اینها، برخی دیگر در اعمال مختلف مشابه، گمان می کنند که ممکن است پایه های کمال گذاشته شود.

اما در واقع اینطور نیست. زیرا برخی از اینها وسیله ای برای کسب فیض و برخی دیگر ثمرات فیض هستند، نمی توان آنها را تشکیل دهنده کمال مسیحی و زندگی فیض واقعی دانست. آنها بی‌تردید قوی‌ترین ابزارها در دست کسانی هستند که از آنها به خوبی و با احتیاط استفاده می‌کنند تا در برابر گناه و ضعف خود نیرو و نیرویی پیدا کنند، در برابر دشمنان مشترک ما دفاع کنند، همه آن کمک‌های معنوی را که برای همه بندگان خدا و به ویژه افراد مبتدی در زندگی معنوی لازم است، فراهم کنند. آنها باز هم ثمرات فیض در افراد واقعاً روحانی هستند که بدن را به خاطر آزردگی خالقش تنبیه می کنند و برای اینکه آن را در خدمت او پست و تسلیم نگه دارند.

کسانی که سکوت می کنند و تنها زندگی می کنند تا از کوچکترین ظلم به پروردگارشان دوری کنند و با بهشت گفتگو کنند. کسانی که در عبادات الهی شرکت می کنند و خود را به کارهای تقوا می سپارند. که نه از روی کنجکاوی یا لذت معقول، بلکه برای اینکه گناه خود را بهتر و عمیق تر بشناسند و احسان و رحمت خداوند را شعله ور سازد، دعا می کنند و در زندگی و اشتیاق پروردگارمان فکر می کنند.

عشق به خدا و نفرت از خود هر چه بیشتر در دلهایشان بیشتر می شود و پسر خدا را با صلیب بر شانه های خود در راه انکار خود دنبال می کنند. که برای جلال اعلیحضرت الهی به عبادات مقدس می پردازند تا خود را بیشتر با خدا متحد کنند و در برابر دشمنان او نیروی تازه ای به دست آورند.

اما این آثار بیرونی، هر چند به خودی خود مقدس‌اترند، اما ممکن است به تقصیر کسانی که از آنها به عنوان شالوده ساختمان معنوی خود استفاده می‌اکنند، موقعیت مهلک‌اتری برای تباهی نسبت به گناهان آشکار نشان دهند.
چنین افرادی دلهای خود را بی‌اخبر به رحمت تمایلات خود رها می‌اکنند و در معرض نیرنگ‌اهای کمین شیطان قرار می‌اگیرند، که با دیدن آنها از مسیر مستقیم، نه تنها به آنها اجازه می‌ادهد تا با رضایت به این تمرینات ادامه دهند، بلکه آنها را در تخیلات بیهوده خود می‌اکشانند تا از لذت‌اهای بهشتی کاسته شوند، و در دل خود زاده شوم و در آنها احساس شیطنت کنند. خدا در درون آنها گاه خود را غرق در مراقبه‌اهای بلند، یا اسرارآمیز و خلسه‌اآور می‌ابینند، و با فراموشی از جهان و همه چیزهایی که در آن است، خود را به آسمان سوم می‌اپندارند.

اما زندگی و گفت‌اوگوی این گونه افراد، گویای عمق هذیان و دوری زیاد آنان از کمالی است که در پی آن می‌اپرسیم. زیرا در همه چیز، اعم از بزرگ و کوچک، آنها مایلند بر دیگران ترجیح داده شوند و بالاتر از دیگران قرار گیرند. آنها به عقیده خود متعهدند و در اراده خود سرسخت هستند. و نابینا از عیوب خود، مشغله و ناظر و منتقد اعمال و گفتار دیگران هستند.

اما فقط با انگشت به نقطه افتخار آنها دست بزنید، یک تخمین بیهوده خاص که در آن خود را نگه می دارند و می خواهند دیگران آنها را نگه دارند، عبادت های کلیشه ای آنها را قطع می کنند، و آنها بیش از حد پریشان و آزرده می شوند.
و اگر خدای متعال برای بازگرداندن آنها به شناخت واقعی خود و راه کمال، بیماری یا اندوه یا آزار را برای آنها بفرستد (سنگ محک وفاداری بندگانش که هرگز بدون اجازه یا فرمان او بر سرشان نمی آید) آنگاه شالوده ناپایدار بنای معنوی آنها کشف می شود و باطن آن کاملاً فرسوده شده است. زیرا آنها حاضر نیستند خود را به خواست خدا تسلیم کنند تا همیشه به خواست خدا رضایت دهند

قضاوت‌های عادلانه هر چند اسرارآمیز، در همه وقایع، چه شادی‌آور و چه غم‌انگیز، که
ممکن است برای آنها اتفاق بیفتد. نه آنها، پس از
نمونه فرزند الهی او در مصائب و ذلت هایش، خود را ذلیل و ذلیل از همه مخلوقات
می دانند و جفاگران آنها را دوستان عزیز و ابزار خیر و صلاح خدا و در تضعیف و
کمال و رستگاری جانشان همکار با او می شمارند.

از این رو مسلم است که چنین افرادی در خطر جدی هستند. زیرا با تاریک شدن چشم
باطن خود و این اعمال نیک بیرونی خود، درجات بسیار بالایی از کمال را
به خود نسبت می دهند. و از این رو با غرور، دیگران را مورد قضاوت قرار می دهند،
در حالی که درجه بسیار خارق العاده ای از فیض کمکی خدا برای تبدیل شدن به
خود مورد نیاز است.

زیرا گناهکار آشکار آسان‌تر از کسی که خود را زیر ردای فضیلت ظاهری می‌پوشاند
به سوی خدا تبدیل و بازگردانده می‌شود.
بنابراین، به وضوح می بینید که، همانطور که گفتم، زندگی معنوی شامل
این چیزها نیست. چیزی جز شناخت خیر و عظمت خداوند و عدم و گرایش ما به
هر بدی نیست. در عشق به او و نفرت از خود، در تسلیم، نه تنها به او، بلکه
برای عشق به او، به همه مخلوقاتش. با انصراف کامل از اراده خود و تسلیم
مطلق به رضایت الهی او. و بعلاوه، همه این کارها را صرفاً برای جلال خدا و صرفاً
برای خشنود ساختن او انجام می‌دهند و به این دلیل که او چنین می‌خواهد و
شایستگی این را دارد که مورد محبت و خدمت قرار گیرد.

این قانون عشق است که توسط دست خود خداوند بر قلب بندگان وفادارش
تأثیر گذاشته است. این نفی نفس است که او از ما می خواهد. این یوغ شیرین
و بار سبک اوست. این اطاعتی است که با صدای خود و مثال او، سرور و نجات
دهنده ما ما را به آن فرا می خواند. در آرزوی رسیدن به چنین کمال والایی، باید با
درگیری سخاوتمندانه با اراده خود در همه چیز، اعم از کوچک یا بزرگ، خشونت
مستمر با خود انجام دهید تا زمانی که به کلی نابود شود. بنابراین، باید
خود را با آمادگی کامل برای نبرد آماده کنید. زیرا هیچ کس جز جنگجویان
شجاع دریافت نخواهد کرد

تاج

این در واقع سخت ترین مبارزه است. زیرا در حالی که ما با خود مبارزه می کنیم،
خود با ما مبارزه می کند، و بنابراین پیروزی در اینجا در نزد خداوند با شکوه
ترین و گرانبهاتر است. برای اگر شما خود را تنظیم کنید

برای زیر پا گذاشتن و از بین بردن تمام اشتها، امیال و آرزوهای سرکش خود، حتی در کوچکترین و ناچیزترین امور، خدمتی بزرگتر و پسندیده تر به خدا خواهی کرد از این که خود را به خون تنبیه کنی، سخت تر از گوشه نشینان یا لنگرگاه های قدیم روزه بگیری، یا میلیون ها روح را در درون خود به ارمغان بیاوری، و حتی یک نفر از این بدخواهان را ترک کنی. زیرا گرچه تبدیل ارواح بدون شک برای خداوند گرانبهاتر از تلف کردن خیال است، با این حال هیچ چیز در نظر شما نباید مهمتر از اراده و انجام همان کاری باشد که خداوند به ویژه از شما می خواهد و می خواهد. و مسلماً خشنودتر خواهد بود که مراقب باشید و برای از بین بردن هوس‌های خود تلاش کنید تا اینکه آگاهانه و آگاهانه تنها یکی را زنده در درون خود رها کنید و در امر دیگری که فی نفسه از اهمیت بیشتری برخوردار است به او خدمت کنید.

اکنون که می‌بینید کمال مسیحی در کجاست و نیاز به جنگ شدید مستمر با خود دارد، باید چهار سلاح مطمئن و ضروری را برای خود فراهم کنید تا کف دست را محکم کنید و در این نبرد روحانی پیروز شوید. اینها

عبارتند از:

بی اعتمادی به خود (عدم اعتماد به خود)؛

توکل بر خدا (اعتماد به خدا);

ورزش؛ و

دعا

از همه اینها، به یاری الهی، به طور مختصر و واضح به آن خواهیم پرداخت.

فصل اول

بی اعتمادی به خود (بی اعتمادی)

بی اعتمادی به خود در این کشمکش چنان ضروری است که بدون آن نمی توانی، می گویم به پیروزی دلخواه دست یابی، بلکه حتی بر کمترین علایقت غلبه کنی. و بگذارید این به خوبی در ذهن شما تأثیر بگذارد. زیرا طبیعت فاسد ما به راحتی ما را به تخمین نادرست از خود متمایل می کند. به طوری که ما واقعاً هیچ چیز نیستیم، خود را چیزی به حساب می آوریم و بدون کوچکترین پایه ای، بر نیروی خود فرض می کنیم.

این عیبی است که ما به راحتی آن را تشخیص نمی دهیم، اما در نزد خداوند بسیار ناپسند است. زیرا او مایل است و دوست دارد که در ما یک شناخت صریح و واقعی از این حتمی ترین حقیقت را ببیند، که تمام فضیلت و لطفی که در درون ماست، تنها از او سرچشمه می گیرد، که سرچشمه همه خوبی هاست، و هیچ چیز خوبی نمی تواند از ما بیرون بیاید، نه حتی فکری که در نظر او مقبولیت پیدا کند.

و اگر چه این بی اعتمادی بسیار مهم، خود کار دست الهی اوست و به محبوبش عطا می‌شود، اما اکنون با الهامات مقدس، اکنون با تنبیه‌های تند و وسوسه‌های خشونت‌آمیز و تقریباً غیرقابل مقاومت، و از وسایل دیگری که خود ما نمی‌فهمیم. با این حال این اراده اوست که ما از طرف خود تمام توان خود را برای رسیدن به آن انجام دهیم. بنابراین من چهار روش را پیش روی شما قرار می‌دهم که با استفاده از آنها، در وابستگی همیشه به فیض الهی، می‌توانید این موهبت را کسب کنید.

اول این است که رذالت خود را بشناسی و در نظر بگیری نیستی، و ناتوانی شما در انجام هر کار خیری که به واسطه آن سزاوار ورود به ملکوت آسمان شوید.

دوم، این که پیوسته آن را از خداوند در دعای پرشور و فروتنانه بخواهی. زیرا این هدیه اوست. و برای رسیدن به آن، نه تنها باید به خودمان به‌عنوان بی‌نیاز، بلکه به‌عنوان ناتوان از دستیابی به آن بنگریم. بنابراین، پیوسته خود را در برابر اعلیحضرت حاضر کنید، با ایمانی مطمئن که او مایل است از خیر بزرگش درخواست شما را برآورده کند. تمام مدتی را که مشیت او تعیین کرده است، صبورانه منتظر بمانید و بدون شک آن را به دست خواهید آورد.

سوم این است که در ترس از قضاوت خود در مورد خود، از تمایل شدید خود به گناه، از دشمنان بی شماری که قادر به انجام کوچکترین مقاومتی در برابر آنها نیستید، بایستید.

از تمرین طولانی آنها در جنگهای آشکار و حیله های مخفیانه، از تبدیل آنها به فرشتگان نور، و از هنرهای بیشمار و خیره هایی که آنها مخفیانه برای ما حتی در راه تقدس گسترش می دهند.

چهارم این است که هرگاه عیب و نقصی بر شما غلبه کرد، عمیقاتر به درون خود بنگرید و ضعف مطلق و مطلق خود را عمیقاتر احساس کنید. زیرا به این منظور خداوند به سقوط شما اجازه داد تا با الهام خود هشدار داده شده و با نوری واضح تر از قبل روشن شده باشید، خود را بشناسید و بیاموزید که خود را به عنوان یک چیز نافرجام تحقیر کنید و از این رو نیز مایل باشید که مورد حسابرسی و تحقیر دیگران قرار بگیرید. زیرا بدون این تمایل، هیچ بی اعتمادی به خود مقدسی وجود نخواهد داشت، که مبتنی بر فروتنی واقعی و خودشناسی تجربی است.

این خودشناسی برای همه کسانی که می خواهند به نور عالی و حقیقت ناخلق متحد شوند، آشکارا لازم است. و رحمت الهی غالباً از سقوط مردان مغرور و متکبر استفاده می کند تا به آن منتهی شود. عادلانه به آنها عذاب می دهند که در برخی از ایرادات قرار بگیرند که آنها به آنها اعتماد داشتند تا با قدرت خود از آنها اجتناب کنند تا یاد بگیرند که خودشان را بشناسند و کاملاً به خود بی اعتماد شوند.
با این حال، پروردگار ما عادت ندارد از روشی بسیار سخت استفاده کند، تا زمانی که آن ابزارهای بخشنده ای که قبلاً در مورد آنها صحبت کردیم، در درمان طراحی شده توسط رحمت الهی او شکست بخورند. او به انسان اجازه می دهد که به تناسب غرور و عزت نفسش کم و بیش عمیق سقوط کند. به طوری که اگر فرضی نبود (مانند مریم مقدس) سقوطی در کار نبود.

بنابراین، هر زمان که سقوط کردید، فوراً به خودشناسی فروتن پناه ببرید و با التماس های عاجل از خداوند خواهش کنید که به شما نوری برای شناخت واقعی خود و بی اعتمادی کامل به خود بدهد، مبادا دوباره سقوط کنید، شاید به هلاکتی عمیق تر.

فصل اول

توکل به خدا (اعتماد به خدا)

بی اعتمادی به خود، همانطور که در این تعارض نشان دادیم ضروری است، به تنهایی کافی نیست. تا زمانی که در جنگ قرار نگیریم و یا در دست دشمنان خود ناتوان و مغلوب بمانیم، باید بر آن توکل کامل بر خدا بیفزاییم و تنها از او انتظار یاری و پیروزی داشته باشیم. زیرا همانگونه که ما که هیچ هستیم، جز سقوط نمی توانیم از خودمان دنبال چیزی بگردیم، بنابراین باید به خود کاملاً بی اعتماد باشیم. پس مطمئناً از پروردگارمان در هر درگیری انتظار پیروزی کامل داشته باشیم. پس برای به دست آوردن کمک او، بیایید خود را با اعتمادی زنده به او مسلح کنیم.

و این نیز ممکن است به چهار طریق انجام شود:

اول با درخواست از خدا.

ثانیاً با چشم ایمان به حکمت بی‌پایان و قدرت مطلق خداوند که هیچ چیز برایش غیرممکن و دشوار نیست و با اعتماد به خیر بی‌کران و میل وصف ناپذیر او به بخشش، ساعت به ساعت و لحظه به لحظه، همه چیزهای لازم برای زندگی معنوی و پیروزی کامل بر خود را، اگر بخواهیم به آغوش خود بیاندازیم، اعتماد کنیم. زیرا چگونه شبان الهی ما که سه و سی سال با فریادهای بلند و تلخ به دنبال گوسفندان گمشده خود رفت از آن راه دردناک و خارآلود که در آن خون دل خود را ریخت و جان خود را فدا کرد، چگونه از نگاه سریع خود به گوسفندان بیچاره ای که اکنون با نارضایتی یا اطاعت از او پیروی می کنند، خودداری خواهد کرد. او! آیا هنگامی که با رحمت از او درخواست کمک می کند، نمی شنود و با گذاشتن آن بر شانه های الهی خود، دوستانش و همه فرشتگان آسمان را به شادی با او فرا می خواند؟ زیرا اگر خداوند ما از جست و جوی مجدانه گناهکار نابینا و ناشنوا، درهمای گمشده انجیل دست برنمی‌دارد تا او را بیابد. آیا او را رها می کند که مانند گوسفند گمشده گریه می کند و شبانش را با ترحم می خواند؟ و اگر خدا پیوسته در قلب انسان بکوبد و بخواهد وارد شود و در آنجا شام بخورد و عطای خود را به او ابلاغ کند، چه کسی می تواند باور کند که وقتی آن قلب باز می شود و او را به داخل دعوت می کند، گوشش را از دعوت می بندد و از ورود خودداری می کند؟

ثالثاً، سومین راه برای به دست آوردن این اطمینان مقدس این است که به خاطر بیاوریم آن حقیقتی که در کتاب مقدس به قدری آشکار تعلیم داده شده است، به طوری که هیچ کس که به خدا اعتماد کرده است هرگز گیج نشده است.

چهارمی که به یکباره برای دستیابی به بی اعتمادی به خود و توکل به خدا مفید است، این است: وقتی هر وظیفه ای برای انجام دادن، مبارزه با خود، تلاش برای پیروزی بر خود، قبل از پیشنهاد یا حل و فصل آن، ابتدا به ضعف خود فکر کنید. نوبت بعدی پر از بی اعتمادی به حکمت، قدرت و خوبی خدا. و با تکیه بر اینها، مصمم به تلاش و مبارزه سخاوتمندانه باشید. سپس با این اسلحه در دست و با کمک دعا (که در جای خود از آن سخن خواهیم گفت) خود را به کار و تلاش بسپارید.

اگر این دستور را رعایت نکنید، اگرچه ممکن است به نظرتان برسد که همه کارها را با اتکال به خدا انجام می دهید، اغلب خود را در اشتباه خواهید دید. زیرا اعتماد به نفس متکبرانه آنقدر رایج است، و اشکالی که به خود می گیرد آنقدر ظریف است که تقریباً همیشه حتی در زیر بی اعتمادی خیالی به خود و اعتماد خیالی به خدا در کمین است.

برای اینکه حتی الامکان از پیش فرض دوری کنید و برای اینکه همه کارهای شما با بی اعتمادی به خود و توکل به خدا باشد، باید توجه به ضعف خود مقدم بر توجه به قدرت مطلق خداوند باشد. و هر دو با هم باید مقدم بر همه اعمال شما باشند.

فصل چهارم

چگونه ممکن است یک مرد بداند که آیا در بی اعتمادی به خود و توکل به خدا فعال است یا خیر

بنده متکبر غالباً گمان می‌کند که نسبت به خدا بی‌اعتماد و اعتماد به خود پیدا کرده است، در حالی که قضیه بسیار غیر از این است.
و این با تأثیری که از سقوط در ذهن شما ایجاد می شود برای شما روشن خواهد شد. اگر از این امر چنان اندوهگین و مضطرب شدید که وسوسه می شوید که از پیشرفت یا انجام کارهای خوب ناامید شوید، نشانه ی قطعی آن است که اعتماد شما به خود است نه به خدا. زیرا کسی که تا حد زیادی نسبت به خود بی اعتمادی و اعتماد به خدا دارد، هنگام زمین خوردن نه تعجب می کند، نه ناامیدی و نه تلخی. زیرا می داند که این از ضعف و عدم توکل او به خدا ناشی شده است. برعکس، او که در نتیجه نسبت به خود بی‌اعتمادتر می‌شود، متواضع‌تر به خدا اعتماد می‌کند، بیش از هر چیز از تقصیر خود و هوس‌های سرکش که آن را به وجود آورده‌اند بیزار می‌کند، و با اندوهی آرام، عمیق و صبورانه به خاطر اهانتش به خدا سوگواری می‌کند، کار خود را دنبال می‌کند و از دشمنانش پیروی می‌کند، حتی تا سرحد مرگ.

من دوست دارم که این چیزها توسط برخی افراد به اصطلاح معنوی به خوبی در نظر گرفته شود، که نمی توانند و نخواهند بود وقتی به هر عیب و نقصی افتاده اند، آرام باشند. آنها به سوی پدر روحانی خود می شتابند تا از اضطراب و ناراحتی ناشی از عشق جریحه دار به خود رهایی یابند، نه برای هدفی که باید هدف اصلی آنها در جستجوی او باشد، تا خود را از لکه گناه پاک کنند و به وسیله مقدس ترین مراسم توبه در برابر قدرت آن مقاومت کنند.

فصل پنجم

از خطای بسیاری از کسانی که ضعف دل را با فضیلت اشتباه می گیرند

بسیاری نیز خود را در این راه فریب می دهند، ترس و ناراحتی را که پس از گناه به وجود می آید را با احساسات نیکو اشتباه می گیرند. و ندانید که این احساسات دردناک ناشی از غرور جریحه دار و فرضی است که بر اعتماد به خود و نیروی خود استوار است. آنها خود را چیزی دانسته اند و بی جهت بر قدرت خود تکیه کرده اند. سقوط آنها بیهودگی این وابستگی به خود را به آنها ثابت می کند، و آنها بلافاصله نگران و شگفت زده می شوند، از چیزهای عجیب و غریب، و از دیدن تکیه گاهی که به آن اعتماد داشتند، ناامید می شوند.

این هرگز نمی تواند برای انسان متواضع که تنها به خدای خود اعتماد دارد و هیچ چیزی را بر خود فرض نمی کند، رخ دهد. اگر چه وقتی به عیب می افتد غمگین می شود، نه تعجب می کند و نه مضطرب می شود. زیرا او می‌داند که بدبختی و ضعف خود، که از قبل در پرتو حقیقت به وضوح برای خود آشکار شده است، همه اینها را بر او آورده است.

فصل ششم

راهنمای‌ی های بی‌شتر برای رسی‌دن به اعتماد به خود و اعتماد به خدا

از آنجای‌ی که تمام قدرت ما برای تسلی‌م ساختن دشمنان، اساساً از بی اعتمادی به خود و توکل به خدا ناشی می شود، من به شما دستورالعمل های بی‌شتری می دهم تا شما را با کمک الهی قادر به کسب آن کنی‌د. پس برای ی‌ک حقی‌قت مسلم بدانی‌د که نه همه هدای‌ای طبی‌عی ی‌ا اکتسابی، نه همه مواهب رای‌گان داده شده، نه دانش تمام کتاب مقدس، و نه تمری‌ن طولانی مدت در خدمت خدا، ما را قادر به انجام اراده او نمی کند، مگر ای‌نکه در هر حرکت و کار قابل قبولی که بای‌د انجام شود، در هر وسوسه ای که بای‌د بر آن غلبه کرد، در هر خطری که قلب ما بای‌د از آن اجتناب شود با کمک خاصی از جانب او برآمده، و دست او برای کمک به ما دراز باشد. پس ما بای‌د ای‌ن را در تمام عمر خود، هر روز، هر ساعت، هر لحظه در نظر داشته باشی‌م تا هرگز به اندازه فکر اعتماد به نفس زی‌اده روی نکنی‌م.

و در مورد اعتماد به خدا، بدانی‌د که غلبه بر دشمنان بسی‌ار برای او آسان است. پی‌ر و با تجربه به عنوان ضعی‌ف و جوان.

بنابرای‌ن، روحی را مملو از گناهان می‌دانی‌م، هر عی‌ب ممکن و هر عی‌ب قابل تصوری را دارد، و با هر وسی‌له ممکن و هر نوع تمری‌ن معنوی سعی در ترک گناه و انجام قداست داشته است. ما تصور می کنی‌م که ای‌ن روح همه ای‌ن کارها را انجام داده است، اما در انجام کوچکتری‌ن پی‌شرفت در تقدس شکست خورده است، نه، برعکس، با شدت بی‌شتری نسبت به شر متحمل شده است.

برای همه ای‌نها، او نبای‌د اعتماد خود را به خدا از دست بدهد، نه تسلی‌م درگی‌ری روحی خود شود و اسلحه خود را بر زمی‌ن بگذارد، بلکه همچنان مصمم به مبارزه ادامه دهد، زی‌را می داند که هی‌چ کس در ای‌ن نبرد معنوی ناپدی‌د نمی شود، مگر کسی که از مبارزه دست می کشد و اعتماد به خدا را از دست می دهد، که ی‌اری او هرگز سربازانش را از دست نمی دهد، اگرچه او گاهی اوقات به آنها اجازه زخمی می دهد. پس شجاعانه بجنگی‌د. زی‌را تمام مسئله نزاع به ای‌ن بستگی دارد. زی‌را برای زخم همه رزمندگانی که با اطمی‌نان به خدا و ی‌اری او کمک می‌اکنند، درمان آماده و مؤثری وجود دارد. و هنگامی که انتظارش را ندارند، دشمنان خود را در زی‌ر پای خود مرده خواهند دی‌د.

فصل ششم

از تمرینات معنوی و اول تمرین تفاهم که باید از جهل و کنجکاوی محافظت کرد.

اگر در این جنگ هیچ سلاحی جز بی اعتمادی به خود و توکل به خدا در اختیار ما قرار نگیرد که هر دوی اینها لازم است، نه تنها بر خود پیروز نخواهیم شد، بلکه گرفتار شرارت های بسیاری خواهیم شد. به این موارد، بنابراین، ما باید استفاده از تمرینات روحی، سومین سلاح نامبرده در بالا را اضافه کنیم.

و اینها عمدتاً مربوط به درک و اراده است.

در مورد تفاهم، ما باید از دو چیز که می‌توانند آن را مبهم کنند، مراقبت کنیم.

یکی جهل است که آن را تیره و تار می کند و مانع از کسب معرفت حق می شود، موضوع درست فهم. بنابراین باید با ورزش روشن و روشن شود تا بتواند هر آنچه را که برای پاکسازی روح از هوس های نابسامان و آراستن آن به فضایل مقدس لازم است به وضوح ببیند و تشخیص دهد.

این نور به دو صورت بدست می آید. اولین و مهمترین دعا، التماس از روح القدس است تا آن را در قلب ما بریزد. اگر ما در حقیقت تنها خدا و تحقق اراده مقدس او را بجوییم، و اگر در همه چیز قضاوت خود را به قضاوت پدر روحانی خود تسلیم کنیم، او از انجام این کار کوتاهی نخواهد کرد.

مورد دیگر این است که به طور مستمر در بررسی واقعی و عمیق همه چیز به کار ببندیم، تا بر اساس تعالیم روح القدس، خوب یا بد بودن آنها را کشف کنیم، نه بر اساس ظاهر ظاهری آنها، زیرا آنها بر حواس تأثیر می گذارند یا توسط جهان قضاوت می شوند.

این ملاحظه، اگر به درستی اعمال شود، به ما می آموزد که همه آنچه را که جهان کور و فاسد به طرق مختلف دوست دارد، آرزو می کند و به دنبال آن است، دروغ و باطل بدانیم. به وضوح به ما نشان خواهد داد که افتخارات و لذت های زمین چیزی جز بطالت و آزار روح است. صدمات و بدنامی که دنیا بر ما وارد می‌کند شکوه واقعی و مصیبت‌ها را رضایت می‌دهد. عفو دشمنان و نیکی کردن آنها بزرگواری است و عملی است که ما را به خدا تشبیه می کند. که تحقیر دنیا بهتر از حکومت کردن آن است.

که اطاعت داوطلبانه برای محبت خدا از پست ترین مخلوقات او بزرگتر و بزرگتر از فرمان دادن به امیران توانا است.

و اینکه مرگ و انقیاد ناچیزترین اشتهای ما با شکوه تر از کاهش شهرهای قوی، شکست ارتش های قدرتمند، معجزه کردن، یا زنده کردن مردگان است.

فصل ششم

از موانع تشخیص درست چیزها و روشی که برای درک درست آنها باید اتخاذ شود.

علت عدم تشخیص درست همه این چیزها و بسیاری موارد دیگر این است که در نگاه اول عشق یا نفرت نسبت به آنها را تصور می کنیم. بنابراین درک ما تاریک شده است، به طوری که نمی تواند به درستی درباره آنها قضاوت کند.

مبادا به این توهم بیفتید، تمام مراقبت های ممکن را به خرج دهید تا اراده خود را خالص نگه دارید و عاری از علاقه بی حد و حصر به هر چیزی باشید.
پس وقتی چیزی به شما عرضه شد، با درک خود به آن نگاه کنید. و قبل از آن که با نفرت برانگیخته شوید تا آن را رد کنید، اگر چیزی بر خلاف تمایلات شما باشد، یا با عشق به آن، اگر برای آنها خوشایند باشد، آن را بالغ در نظر بگیرید.
زیرا بدین ترتیب فهم، که از شور و اشتیاق پوشیده شده باشد، آزاد و روشن خواهد بود و قادر خواهد بود حقیقت را درک کند، و بدی را که در پس لذت واهی نهفته است و خوبی را که در زیر ظاهر شر پنهان شده است، تشخیص دهد.

اما اگر اراده ابتدا تمایل به دوست داشتن یا نفرت از هر چیزی داشته باشد، درک نمی تواند قضاوت درستی در مورد آن اعمال کند.
زیرا محبتی که به این ترتیب در خود نفوذ کرده است، چنان درک را مبهم می‌کند که شیء را غیر از آن می‌بیند و بدین ترتیب آن را به اراده بازنمایی می‌کند، بر آن قوه تأثیر می‌گذارد، بر خلاف هر قانون و حکم عقلی، آن را به شدت دوست داشته یا از آن متنفر کند. درک به تدریج بیشتر و بیشتر تیره می شود و در این ابهام عمیق، شیء بیش از پیش منفورتر یا دوست داشتنی تر به نظر می رسد.

از این رو، اگر این مهم ترین قاعده رعایت نشود، این دو قوه، یعنی فهم و اراده، هر چند شریف و عالی، به زودی در هبوط بدی از ظلمت به ظلمت غلیظتر و از گمراهی به گمراهی عمیق تر فرو خواهند رفت.

پس با هوشیاری خود را از هرگونه محبت بی حد و حصر نسبت به هر چیزی بپرهیزید، تا زمانی که ابتدا آن را در پرتو عقل، و عمدتاً با لطف و دعا، و با قضاوت پدر روحانی خود امتحان کنید.

و این را باید با دقت در کارهای ظاهری که نیکو و مقدس هستند رعایت کرد، زیرا خطر در اینجا از همه بیشتر است.

از این رو ممکن است در اینجا به دلیل شرایط زمانی، مکانی، یا درجه ای، یا در مورد اطاعت صدمه جدی دریافت کنید. همانطور که بسیاری ثابت کرده اند که در اجرای تمرینات ستودنی و مقدس دچار خطرات بزرگی شده اند.

خطر دیگری که تفاهم باید از آن محافظت شود تا بتواند تشخیص واقعی را اعمال کند.

دومین چیزی که درک باید از آن محفوظ بماند، کنجکاوی است: زیرا با پرکردن آن با افکار آزاردهنده، بیهوده و بی‌احتیاطی، آن را از درک آن چیزی که تقریباً بر مرگ و کمال واقعی ما تأثیر می‌گذارد ناتوان می‌کنیم.

برای این منظور، شما باید به عنوان یک مرده برای تمام تحقیقات بیهوده حتی در مورد چیزهای قانونی زمینی باشید.
همیشه تا آنجا که ممکن است عقل خود را مهار کنید و دوست دارید آن را پایین نگه دارید.

اخبار و تحولات دنیا، چه کوچک و چه بزرگ، چنان برای تو باشد که گویا چنین نیست. و اگر آنها به خود نفوذ کنند، آنها را رد کنید و از شما دور کنید.

هوشیار و متواضع باشید حتی در میل به درک چیزهای بهشتی، و مایلید چیزی جز مسیح مصلوب شده، زندگی او، مرگ او و آنچه او از شما می خواهد بدانید. همه چیزهای دیگر را از خود دور کن، و به این ترتیب نزد خدا بسیار خشنود خواهی بود. زیرا او کسانی را که میل دارند و از او طلب می کنند دوست می دارد و از آنها لذت می برد که تنها در خدمت عشق به خیر الهی او و تحقق اراده او باشد. همه درخواست ها و درخواست های دیگر متعلق به خود دوستی و غرور و دام های شیطان است.

با پیروی از این دستورالعمل ها از بسیاری از خطرات جلوگیری می کنید. زیرا هنگامی که مار حیله گر اراده کسانی را که هدف زندگی معنوی را قوی و مصمم می بیند، به درک آنها حمله می کند تا بر یکی و دیگری تسلط یابد.

بنابراین، او غالباً گمانه‌زنی‌های بلند و کنجکاو را به ذهن آنها القا می‌کند، به‌ویژه اگر از مرتبه‌ای حاد و عقلانی برخوردار باشند و به راحتی با غرور همراه شوند. و این کار را انجام می دهد تا به لذت و بحث از این قبیل موضوعات مشغول شوند که چون به دروغ خود را متقاعد می کنند از خدا لذت می برند و در عین حال از پاکی دل و خودشناسی و معرفت واقعی غافل می شوند. پس با افتادن در دام غرور، از فهم خود بت می سازند.

از این رو، که قبلاً عادت کرده اند در هر شرایطی به قضاوت خود رجوع کنند، به تدریج می آیند و

به طور نامحسوس باور کنند که نیازی به مشاوره یا کنترل دیگران ندارند.

این خطرناک‌ترین مورد است و علاج آن بسیار سخت است، غرور فهم خطرناک‌تر از اراده است. زیرا هنگامی که غرور اراده یک بار توسط درک شود، در طول زمان ممکن است به راحتی با تسلیم شدن در برابر کسانی که از آنها اطاعت می کند، برطرف شود. اما چگونه، یا توسط چه کسی، می‌توان او را که سرسختانه معتقد است که عقیده‌اش بیش از نظر دیگران ارزش دارد، درمان می‌شود؟ او چگونه باید تسلیم قضاوت دیگران شود، قضاوتی که از نظر او بسیار پایین تر از قضاوت خود است!

ادراک چشم جان است که باید زخم اراده مغرور را با آن کشف کرد و پاک کرد. پس اگر آن چشم خود ضعیف و کور و متورم از غرور باشد، توسط چه کسی شفا خواهد یافت؟

و اگر نور تبدیل به تاریکی شود، و قانون معیوب شود، بقیه چه می شود؟

بنابراین هر از گاهی در برابر این غرور خطرناک قبل از اینکه در مغز استخوان شما نفوذ کند، مقاومت کنید.
تیز عقلت را کم کن، با کمال میل نظر خود را تسلیم نظر دیگران کن، به عشق خدا احمق شو و از سلیمان داناتر خواهی بود.

فصل X

درباره اعمال اراده، و هدفی که همه اعمال ما، چه درونی و چه بیرونی، باید به آن متمایل شوند.

در کنار این تمرین ضروری فهم، باید اراده خود را چنان تنظیم کنید که رها نشود از خواسته های خود پیروی کند، بلکه در همه چیز مطابق رضای الهی باشد.

و به یاد داشته باشید که تنها تلاش برای آنچه مورد رضایت خداوند است کافی نیست. اما شما باید آنها را چنین کنید، و آنها را نیز انجام دهید، همانطور که از جانب او به آنها سوق داده شده است، و تنها با هدف خشنود کردن او.

در این تمرین اراده، حتی بیشتر از آن

با درک، با مخالفت شدید طبیعت روبرو خواهیم شد که در همه چیز به دنبال راحتی و لذت خود است. اما به ویژه در مواردی که مقدس و روحانی هستند. از اینها لذت می برد و با حریص از آنها تغذیه می کند مانند غذای سالم.

بنابراین، به محض اینکه آنها به ما عرضه می‌شوند، ما با حسرت به آنها نگاه می‌کنیم و به آنها میل می‌کنیم، نه به این دلیل که اراده خدا چنین است و نه تنها به این دلیل که او را خشنود کنیم، بلکه به خاطر رضایت و منفعت حاصل از اراده آن چیزهایی است که خدا می‌خواهد.
این هذیان از همان تعالی چیز مورد نظر ظریف تر است. از این رو، حتی در میل پس از خود خدا، در معرض توهمات حب خود هستیم، که اغلب ما را به این می‌کشاند که بیشتر به دنبال منافع خود و منافعی که از خدا انتظار داریم، نگاه کنیم تا اراده او که این است که فقط برای جلال خود او را دوست بداریم و آرزو کنیم و از او اطاعت کنیم.

اکنون راهی به شما نشان خواهم داد که از این راه دوری کنید که شما را در مسیر کمال باز می دارد و خود را به اراده عادت دهید و همه کارها را آن گونه که روح خدا برانگیخته است و با نیت خالص تکریم و خشنود ساختن اوست که می خواهد غایت و اصل هر گفتار و عمل ما باشد، انجام دهید. هنگامی که چیزی برای شما ظاهر می شود که گویی خداوند خواسته است، به خود اجازه ندهید که آن را بخواهید تا اینکه ابتدا افکار خود را به سوی او مطرح کرده اید تا دریابید که آیا او مایل است که آن را بخواهید و چون او چنین می خواهد و تنها او را خشنود کنید.

پس، بگذار اراده تو که به این ترتیب تحت تأثیر و جذب او قرار گرفته باشد، به اراده او وادار شود، زیرا او می خواهد، و صرفاً برای رضایت و تکریم او.

به همین ترتیب، اگر از چیزهایی که بر خلاف اراده خداست امتناع می ورزی، از آنها امتناع ورزی تا اینکه اولاً چشم خود را به اراده الهی او معطوف نکنی، کسی که اراده کند صرفاً برای رضایت او از آنها امتناع ورزی.

با این حال بدانید که تقلب ها و فریبکاری های ذات مکر بسیار اندک است. زیرا، همیشه در جستجوی مخفیانه خود، اغلب ما را به این تصور میرساند که هدف و انگیزه ما رضایت خداست، در حالی که در واقعیت بسیار غیر از این است.

بنابراین، هنگامی که چیزی را به خاطر علاقه و رضایت خود انتخاب می کنیم یا امتناع می کنیم، اغلب تصور می کنیم که به امید رضایت یا ترس از نارضایتی خداوند، آن را انتخاب یا رد می کنیم.
درمان واقعی و مؤثر این هذیان، پاکی دل است که عبارت است از این - که در واقع هدف و هدف این همه جنگ معنوی است - پوشیدن پیرمرد و پوشیدن لباس.

جدید

و برای این منظور، با دیدن پر از خود، در آغاز هر کاری مراقب خود باشید تا خود را تا حد امکان از هر چیزی که به نظر می رسد متعلق به خودتان است رها کنید.
هیچ کاری را انتخاب نکنید، کاری انجام ندهید، هیچ کاری را رد کنید، مگر اینکه ابتدا احساس کنید که تحت تأثیر اراده خالص و ساده خداوند قرار گرفته اید و به سمت آن کشیده شده اید.

اگر همیشه در کارهای درونی ذهن، و در اعمال بیرونی، که گذرا هستند، چنین احساس نمیکنید، باید راضی باشید که این انگیزه همیشه وجود داشته باشد، و همیشه نیت خالص را حفظ کنید تا تنها خدای خود را در همه چیز خشنود کنید. اما در اقدامات طولانیتر، خوب است نه تنها در ابتدا این انگیزه را در درون خود تحریک کنید، بلکه مکرراً آن را تجدید کنید و آن را تا پایان زنده نگه دارید. در غیر این صورت شما در خطر افتادن در دام دیگری از عشق به نفس طبیعی ما خواهید بود، که، از آنجایی که همیشه مایل است به جای خدا به خود تسلیم شود، اغلب باعث می شود که ما به طور ناخودآگاه در طول زمان اهداف و اهداف خود را تغییر دهیم.

بنده خدایی که مراقب این خطر نیست، غالباً کار را تنها با فکر رضایت پروردگارش آغاز می کند. اما به زودی، به تدریج و تقریباً به طور نامحسوس، او شروع به لذت بردن از کار خود می کند، که از اراده الهی چشم پوشی می کند و از اراده خود پیروی می کند. او به شدت به رضایتی که از کاری که انجام می دهد و افتخار و منفعتی که باید به دست می آورد توجه کند.

از این رو، اگر خداوند خود مانعی بر سر راهش قرار دهد، چه بیماری یا تصادف یا از طریق عاملیت انسان، فوراً مضطرب و مضطرب می شود، و اغلب در برابر آن مانع، هر چه که باشد، یا بهتر است بگوییم، علیه خود خدا زمزمه می کند. دلیل روشنی بر این است که نیت او تماماً از جانب خدا نبود، بلکه از ریشه ای شیطانی و سرچشمه ای فاسد نشأت می گرفت.

زیرا کسی که فقط برانگیخته شده توسط خدا و با هدف رضایت او عمل می کند، چیزی را بالاتر از دیگری نمی خواهد. او فقط می‌خواهد آنچه را که خدا راضی است داشته باشد، و در زمان و روشی که ممکن است مورد پسند او باشد. و چه داشته باشد و چه نداشته باشد به همان اندازه آرام و راضی است. زیرا در هر صورت به آرزوی خود می رسد و نیت خود را که چیزی جز رضایت خداوند نیست، برآورده می کند.

بنابراین خود را به طور جدی به یاد بیاورید و همیشه مراقب باشید که هر کاری را به این هدف عالی هدایت کنید.
و گرچه انحراف فطری شما باید شما را به انجام نیکی از طریق ترس از دردهای جهنم یا امید به شادی های بهشت برانگیزد، حتی ممکن است در اینجا، به عنوان غایت نهایی خود، اراده و رضای خدا را پیش روی خود قرار دهید، که خشنود است که به ملکوت او وارد شوید نه به جهنم. درک کامل نیرو و فضیلت این انگیزه در انسان نیست. زیرا بی‌اهمیت‌ترین اقدامی که تنها با هدف خشنود ساختن خدا و برای جلال او انجام می‌شود، (اگر بتوانیم چنین بگوییم) بی‌نهایت ارزش بیشتری نسبت به بسیاری دیگر از بزرگترین وقار و اهمیت دارد که بدون این انگیزه انجام می‌شود. از این رو، یک پنی که به یک فقیر داده می‌شود، تنها با آرزوی رضای اعلی‌حضرت الهی، نزد خداوند پسندیده‌تر از دست کشیدن از تمام کالاهای زمینی برای هر هدف دیگری، حتی برای رسیدن به سعادت بهشت است. هدفی به خودی خود نه تنها خوب، بلکه بسیار مطلوب است.

این تمرین انجام همه کارها با هدف واحد برای خشنود ساختن خدا در ابتدا سخت به نظر می رسد، اما اگر با صمیمانه ترین محبت های قلبی تنها خدا را بخواهیم و آرزوی او را به عنوان تنها و کامل ترین خیر خود داشته باشیم، با تمرین ساده و آسان می شود. چه کسی سزاوار است که همه مخلوقات او را برای خود بجویند و او را بندگی کنند و او را بیش از هر چیز دوست بدارند.

هر چه تأملات ما در مورد تعالی بی‌پایان او عمیق‌تر و مستمرتر باشد، این تأمل‌ها بیشتر و بیشتر خواهد بود.

تمرین اراده؛ و ما به این ترتیب راحتتر و سریعتر عادت به انجام هر عملی از عشق خالص به آن پروردگار بخشنده را بدست خواهیم آورد که تنها او شایسته احترام و محبت ماست.

در نهایت، برای دستیابی به این انگیزه الهی، به شما توصیه می کنم که آن را با دعای مهلک از خداوند طلب کنید و در فواید بی شماری که او از محبت خالص و بی غرض خود به ما ارزانی داشته است، مکرر تأمل کنید.

فصل یازدهم

از برخی ملاحظات که ممکن است اراده را برای جلب رضایت خدا در همه چیز متمایل کند

علاوه بر این، برای اینکه تمایل بیشتری به جستجوی عزت و جلال خداوند در همه چیز داشته باشید، همیشه به خاطر داشته باشید که او به جهات مختلف و گوناگون، ابتدا شما را دوست داشته و گرامی داشته است.
در آفرینش، با آفریدن تو از هیچ، به مشابه او، و سایر مخلوقات را در خدمت تو.

در رستگاری، با فرستادن نه یک فرشته، بلکه پسر یگانهااش، تا شما را نه با قیمت فاسد نقره و طلا، بلکه با خون گرانبهایش و با دردناکاترین و شرمآاورترین مرگش فدیه دهد. به خاطر داشته باشید که هر ساعت، نه، هر لحظه، او شما را در برابر دشمنان محافظت می کند، به لطف خود برای شما می جنگد، پیوسته به شما در محراب، پسر محبوب خود، به شما پیشنهاد می کند که غذا و دفاع شما باشد. آیا همه این نشانه های احترام و محبت بی حد و حصر از جانب خدای بیکران برای شما نیست؟ این در انسان نیست که تصور کند، از یک سو، چقدر ارزشی است که خداوند برای ما مخلوقات فقیر در تنهایی و بدبختی ما قائل است. و از سوی دیگر، بازگشت ما به اعلیحضرت که کارهای بسیار و چنان بزرگی برای ما انجام داده است، چقدر بزرگ است.

زیرا اگر اربابان زمینی، هنگامی که حتی توسط مردان فقیر و فرومایه مورد احترام قرار میاگیرند، خود را ملزم به احترام به آنها میادانند، چگونه باید ذات پست ما خود را نسبت به پادشاه اعلای آسمان و زمین، که توسط او بسیار دوستاداشتنی و بسیار ارزشمند هستیم، تحقیر کند؟
و علاوه بر همه اینها، و قبل از هر چیز، همیشه به خاطر داشته باشید که عظمت الهی بی نهایت شایسته است که تنها برای خودش دوست داشته شود، و صرفاً برای خشنودی خود به او خدمت شود.

فصل دوازدهم
از اراده های گوناگون در انسان، و جنگ بین آنها

گرچه در این نبرد ممکن است گفته شود که در درون خود دو اراده داریم، یکی دلیل که آن را عقلانی و برتر می نامند، و دیگری حواس را حسی و پستی می نامند و معمولاً با کلمات اشتها، گوشت، حس و اشتیاق توصیف می شود. با این حال، از آنجایی که این دلیلی است که ما انسان ها را تشکیل می دهد، نمی توان گفت که ما چیزی را اراده می کنیم که حواس آن را اراده کند، مگر اینکه با اراده برتر ما نیز به آن تمایل داشته باشیم. و در اینجا اساساً تعارض معنوی ما شامل می شود. اراده معقول که، گویی، در میانه راه بین اراده الهی، که بالاتر از آن است، قرار می گیرد - و اراده فرودست، یا اراده حواس، که در زیر آن قرار دارد، پیوسته توسط هر دو مورد حمله قرار می گیرد.

هر کدام به نوبه خود در پی جذب و تسلیم کردن و به اطاعت آوردن آن هستند.

با این حال، کسانی که تمرین نکرده‌اند، باید سختی‌ها و مشکلات زیادی را متحمل شوند، به‌ویژه در آغاز، وقتی تصمیم می‌گیرند زندگی شیطانی خود را اصلاح کنند، و با چشم پوشی از دنیا و جسم، خود را به عشق و خدمت عیسی مسیح بسپارند. زیرا مخالفت با اراده برتر، از جنگ مستمر اراده الهی و نفسانی، تند و شدید و همراه با رنج حاد است.

در مورد کسانی که در راه فضیلت یا رذیلت به خوبی عمل می کنند، چنین نیست. آنها بدون مشکل راهی را که در آن وارد شده اند دنبال می کنند. نیکوکاران به آسانی در برابر اراده الهی تسلیم می شوند و شرورانه بدون مقاومت در برابر اراده حواس.
اما هیچ کس نباید تصور کند که ممکن است در اعمال فضایل مسیحی واقعی استقامت کند، یا خدا را آنگونه که باید به او خدمت کرد، ممکن باشد، مگر اینکه با جدیت به خود خشونت کند و رنج جدایی از همه چیزهای خوشایند را، چه بزرگ و چه کوچک، که عواطف زمینی او در اطراف آن پیچیده است، تحمل کند.

از این روست که اندکی به کمال می رسند; زیرا پس از اینکه با زحمت فراوان بر رذایل بزرگ غلبه کردند، با مبارزه با انگیزه‌های خودخواهی و بی‌نهایت خواسته‌های کوچک‌تر، در اعمال خشونت علیه خود استقامت نخواهند کرد. آنها از این مبارزه بی وقفه خسته می شوند. آنها از این دشمنان ناچیز رنج می برند

بر آنها چیره شود و بدین ترتیب بر دلهایشان تسلط کامل پیدا کند.

از این طبقه مردانی هستند که اگر چیزی را که متعلق به دیگران است نگیرند، با محبتی بی حد و حصر به چیزی که قانونی از آن خودشان است می چسبند. اگر افتخارات را از راه حرام به دست نیاورند، آنچنان که باید از آنها دوری نمی‌کنند. اما، برعکس، از تمایل و گاه به طرق مختلف در جستجوی آنها دست بردار. اگر روزه های واجب را بجا آورند، کام خود را در زیاده خواری یا زیاده روی در لقمه های لطیف نمی کنند. اگر آنها به طور قاره زندگی می کنند، با این حال از بسیاری از زیاده خواهی ها که مانع اتحاد با خدا و رشد زندگی معنوی می شود، دست نمی کشند. و از آنجایی که حتی برای مقدس‌ترین افراد بسیار خطرناک هستند و برای کسانی که کمتر از آنها می‌ترسند بسیار خطرناک هستند، باید تا حد امکان از آنها اجتناب شود.

از این رو تمام کارهای خوب آنها با روحیه ای ولرم انجام می شود و همراه با خودخواهی زیاد، بسیاری از عیوب پنهان، نوعی خاصی از عزت نفس، و میل به ستایش و ارزش گذاری توسط جهان.

چنین افرادی نه تنها در راه رستگاری پیشرفت نمی کنند، بلکه به عقب برمی گردند. و از این رو در خطر بازگشت به گناهان قبلی خود هستند، زیرا آنها عشقی به قدوسیت واقعی ندارند و از پروردگار خود که آنها را از ظلم و ستم اهریمن نجات داد کمی سپاسگزاری می کنند. علاوه بر این، آنها بیش از حد کور و نادان هستند که نمی توانند خطری را که در آن قرار دارند، ببینند. و بنابراین به دروغ خود را از امنیت خود متقاعد می کنند.

و در اینجا ما یک توهم را کشف می کنیم که خطرناک تر است زیرا کمی درک می شود. بسیاری از کسانی که آرزوی زندگی معنوی دارند، ناخودآگاه خود را بسیار بیشتر از آنچه باید انجام دهند دوست دارند. و بنابراین بیشتر تمریناتی را انجام دهید که با ذائقه آنها مطابقت دارد، و از دیگران غفلت می کند، که به زودی آن تمایلات طبیعی و اشتهای نفسانی را که آنها باید در تمام دلایل برای هدایت کامل قدرت نبرد بر ضد آنها تأثیر بگذارند، انجام دهید.

از این رو به شما سفارش و نصیحت می کنم که عاشق درد و سختی باشید. زیرا آنها چیزی را با خود خواهند آورد که هدف و هدف کل مبارزه بر خود پیروزی است. هرچه عمیق‌تر عاشق مشکلاتی باشید که مبتدیان در فضیلت و جنگ با آنها مواجه می‌شوند، پیروزی مطمئن‌تر و سریع‌تر خواهد بود. و اگر عشق شما

به جای پیروزی و فضیلتی که باید به آن دست یابید، در برابر سختی و مبارزه پر زحمت باشید، هرچه می خواهید سریعتر به دست آورید.

فصل Xll

از راه مقاومت در برابر انگیزه های حسی و اعمالی که با اراده انجام می شود تا عادات فضیلت را بدست آوریم.

هر گاه اراده معقول شما از یک سو مورد هجوم اراده عقل و از سوی دیگر اراده الهی قرار گرفت و هر یک به دنبال تسلط بر آن هستند، باید از تمرینات گوناگون استفاده کنید تا اراده الهی همواره بر شما حاکم باشد.

ابتدا هر گاه انگیزه‌های حسی به شما حمله می‌کند و مورد ضرب و شتم قرار می‌گیرید، با مقاومت شجاعانه در برابر آنها مخالفت کنید تا اراده برتر رضایت ندهد.
ثانیاً وقتی حملات متوقف شد، آنها را دوباره تحریک کنید تا با قدرت و قدرت بیشتری آنها را سرکوب کنید. سپس دوباره آنها را به درگیری سوم دعوت کنید، جایی که ممکن است خود را عادت دهید که آنها را با تحقیر و نفرت دفع کنید.

این دو چالش برای نبرد باید برای هر اشتهای بی نظمی مطرح شود، مگر در مورد وسوسه های جسمانی که ما به جای آنها در مورد آنها صحبت خواهیم کرد.

در نهایت اعمالی را بر خلاف هر شهوت شیطانی انجام دهید که باید در مقابل آن مقاومت کرد.
این با مثال زیر روشن خواهد شد.
فرض کنید با احساس بی صبری مورد حمله قرار گرفته اید. با دقت به خودتان نگاه کنید، متوجه خواهید شد که این احساسات دائماً بر خلاف میل برتر است تا رضایت او را جلب کنید.
اکنون، پس، اولین تمرین را شروع کنید. و با اعمال مکرر اراده، تمام توان خود را به کار بگیرید تا هر احساسی را که به وجود می آید خفه کنید تا اراده شما با آن موافقت نکند. و هرگز دست از این نکش تا که دشمنت تا سر حد مرگ خسته شده، خود را مغلوب کند.
اما اینجا بدخواهی شیطان را ببینید. وقتی متوجه شد که ما در برابر اولین حرکات هر اشتیاقی مقاومت می کنیم، نه تنها از برانگیختن آنها دست برمی دارد، بلکه وقتی هیجان زده می شود، برای رفع آنها تلاش می کند تا مبادا با مقاومت در برابر شور، عادت به فضیلت مخالف را پیدا کنیم. او همچنین ما را در دام غرور و غرور خیانت می‌کند، و به طور زیرکانه به ما القا می‌کند که مانند سربازان دلاور، به سرعت دشمنان خود را زیر پا گذاشته‌ایم.

بنابراین، به سراغ تعارض دوم بروید و افکاری را که شما را به بی‌شکیبایی وسوسه کرده‌اند، به یاد بیاورید و هیجان‌انگیز کنید، تا زمانی که به‌طور معقولی روی شما تأثیر بگذارند. سپس با اراده ای قوی تر و تلاش جدی تر از قبل، هر احساسی را سرکوب کنید.
و از آنجا که ما هر چقدر هم که به شدت در برابر دشمنان خود از روی احساس وظیفه و تمایل به جلب رضایت خدا مقاومت کرده ایم، باز هم در خطر هستیم، مگر اینکه روزی بر آنها غلبه کنیم، دوباره به آنها حمله کنید، حتی برای بار سوم. و آنها را نه تنها با انزجار، بلکه با خشم دفع کن تا در نظر تو منفور و منفور شوند.

در نهایت برای آراستن و کامل کردن روح خود در عادت به همه فضایل، خود را در مجموعه های باطنی تمرین دهید که مستقیماً با همه هوس های بی نظم شما مخالف است.
آیا مثلاً به کمال صبر می رسید؟ با دریافت هر گونه توهینی که شما را به بی‌شکیبایی وسوسه می‌کند، تمرین کردن خود در سه حالت جنگی که در بالا توضیح داده شد کافی نخواهد بود، شما باید حتی با کمال میل اهانتی را که متحمل شده‌اید بپذیرید و دوست بدارید. تمایل به تسلیم مجدد به آن، از طرف همان شخص، و به همان شیوه؛ توقع داشته باشید و از خودتان برای تحمل چیزهای سخت تر استفاده کنید.

این افعال متضاد برای کمال ما در همه فضایل لازم است، زیرا اعمالی که ما در مورد آنها بسیار زیاد و مؤثر گفته ایم، برای از بین بردن ریشه های گناه کافی نیست.

از این رو (به دنبال همین مثال) اگر چه زمانی که توهینی دریافت می کنیم، تسلیم انگیزه بی تابی نمی شویم، بلکه برعکس، با سه روشی که در بالا توضیح داده شد در برابر آن مقاومت می کنیم، اما، مگر اینکه خودمان را به اعمال متعدد و مکرر از عشق به تحقیر عادت دهیم و از اینکه مورد تحقیر قرار گرفته ایم، هرگز از بی اعتنایی و بی اعتنایی خود به گناه سرچشمه نخواهیم گرفت. کوچک شدن از تحقیر

و اگر ریشه باطل زنده بماند، همیشه تازه می روید.
باعث از بین رفتن فضیلت و گاه نابودی کامل می شود و ما را در خطر دائمی عود در اولین فرصتی که ممکن است پیش بیاید نگه می دارد. بنابراین، بدون این اعمال متضاد، ما هرگز عادت واقعی فضیلت نخواهیم داشت.

و همچنین به خاطر داشته باشید که این اعمال باید به قدری مکرر و بسیار زیاد باشند تا عادت باطل را کاملاً از بین ببرند، عادتی که همانطور که با اعمال مکرر گناه بر قلب ما تسخیر شده بود، باید با اعمال خلاف آن را ترک کرد تا راه را برای عادت به فضیلت باز کند.

باز هم، برای ایجاد عادت به فضیلت، تعداد بیشتری از اعمال نیک لازم است تا اعمال بد برای ایجاد عادت به رذیلت. زیرا اولی‌ها مانند دومی‌ها از طبیعت فاسد ما کمک نمی‌کنند.

من به همه آنچه گفته شد اضافه می کنم که اگر فضیلتی که در آن خود را به کار می گیرید چنین می خواهد، باید اعمال بیرونی را نیز انجام دهید که با باطن مطابقت دارد. به عنوان مثال، سخنان محبت آمیز و فروتنی، و خدمات پستی که به کسانی که به هر نحوی شما را ناکام کرده اند یا نادیده گرفته اند، ارائه شده است.

و اگر چه همه این اعمال، اعم از باطنی یا بیرونی، باید انجام شوند یا به نظر شما باید ضعیف و کمرنگ، و به قولی برخلاف میل شما انجام شوند، اما به هیچ وجه نباید از آنها غافل شوید. زیرا هر چه ضعیف باشند، شما را در مبارزه امن و استوار نگه می دارند و راه پیروزی را پیش روی شما هموار می کنند.

و همیشه آماده و مراقب خود بایستید تا در برابر هر هجومی، نه تنها خشونت آمیز و مستبد، بلکه کوچکترین و ملایم ترین، مقاومت کنید. برای اینها، اما راه را به سوی بزرگتر باز می کنند، که به وسیله آن عادت های بد به تدریج در ما شکل می گیرد.

اغلب اتفاق افتاده است، در نتیجه مراقبت اندک برخی از مردان برای ریشه کن کردن این آرزوهای کوچکتر از قلب خود، پس از غلبه بر حملات خشونت آمیز همان شور، زمانی که کمتر انتظار آن را داشته اند، دشمنان قدیمی خود دوباره بر سر آنها افتاده اند و شکستی کامل تر و مهلک تر از آنچه قبلاً بر آنها وارد شده است متحمل شده اند.

باز هم به یاد داشته باشید که گهگاه آرزوهای خود را در کارهای حلال اما غیر ضروری خنثی کنید و خنثی کنید. برای بسیاری از مزایای از چنین نظم و انضباط; شما را بیشتر و بیشتر برای تسلط بر خود در چیزهای دیگر آماده می کنند. بنابراین در مبارزه با وسوسه متخصص و قوی خواهید شد. شما از بسیاری از دام های شیطان فرار خواهید کرد و کاری را انجام خواهید داد که مورد رضایت خداوند است.

من به صراحت با شما صحبت می کنم. اگر به روشی که به شما آموخته ام در این تمرین های مقدس برای خودسازی و تسلط بر خود صادقانه استقامت کنید، به شما قول می دهم که در مدت کوتاهی عالی خواهید شد.

پیشرفت کند، و معنوی خواهد شد، نه تنها به نام، بلکه در حقیقت. اما به هیچ وجه به شما پیشنهاد نمی کنم که به قدوسیت و معنویت واقعی دست یابید، و نه با هیچ تمرین دیگری، هر چند در ارزیابی شما عالی باشد، هر چند به نظر می رسد که کاملاً در آنها جذب شده اید، و گفتگوهای شیرینی با پروردگارمان برگزار کنید.
زیرا در فصل اول به شما گفتم، قدوسیت و معنویت واقعی نه در تمریناتی است که برای ما خوشایند و منطبق با طبیعت ما باشد، و نه توسط اینها ایجاد می شود، بلکه فقط از طریقی است که طبیعت، با همه کارهایش، به صلیب میخکوب می شود، و با انجام فضایل انجیلی، کل انسان را تجدید می کند، او را به منجی و صلیبی خود متحد می کند.

تردیدی وجود ندارد که از آنجایی که عادات رذیلت با اعمال فراوان و مکرر اراده برتر شکل می گیرد که خود را در برابر هوس های نفسانی تسلیم می کند، برعکس، عادات فضیلت انجیلی با انجام اعمال مکرر و مکرر انطباق با اراده الهی به دست می آید، که از ما می خواهد که اکنون خود را در یک فضیلت دیگر به کار گیریم.

زیرا همانطور که اراده ما، هر چند به شدت توسط گناه یا با پیشنهادات ذات پایین ما مورد حمله قرار گرفته باشد، هرگز نمی تواند گناهکار یا زمینی شود، مگر اینکه تسلیم وسوسه شود، بنابراین شما هرگز به قدوسیت و اتحاد با خدا نخواهید رسید، هر چقدر هم که فیض الهی و الهامات آسمانی به شدت مورد حمله قرار گرفته باشند، مگر اینکه به وسیله الهامات شما مطابق با اراده شما باشد، به او

هنگامی که به نظر می رسد اراده برتر به طور کامل توسط اراده موقت و سایر دشمنان بر باد رفته و بر آن غلبه می کند، چه باید کرد؟

اگر در مواقعی اراده برتر به نظر شما ناتوان از مقاومت در برابر فرودست و دیگر دشمنانش می‌آید، زیرا در درون خود اراده‌ای مؤثر در مخالفت با آنها احساس نمی‌کنید، با این حال استوار باشید و میدان را رها نکنید. زیرا همیشه باید خود را پیروز می‌دانید تا زمانی که به وضوح درک کنید که تسلیم شده اید.

زیرا از آنجایی که اراده برتر ما برای تولید اعمال خود نیازی به افراد فرودست ندارد، بدون رضایت خود او هرگز نمی توان آن را وادار به تسلیم کرد، هرچند به شدت مورد تعرض قرار گیرد.
زیرا خداوند اراده ما را با چنان آزادی و چنان قدرتی که تمام حواس، همه ارواح خبیثه، بلکه خود جهان، مسلح و توطئه کردند تا با تمام قوا به آن حمله کنند و سرکوبش کنند، به خرج داد، باز هم می‌توانست، علی‌رغم آن‌ها، هر آنچه را که بخواهد یا نخواهد اراده کند یا نخواهد. و اینکه هر چند وقت یکبار، چه موقع، چه زمانی، چه زمانی، و به چه هدفی پس همیشه باید خشنود باشد.

و اگر در هر زمان دشمنان شما چنان با خشونت به شما حمله می کنند و فشار می آورند که تقریباً اراده شما را خفه می کنند، به طوری که به نظر می رسد نفسی برای انجام هیچ اراده مخالفی نداشته باشد، با این حال شجاعت خود را از دست نده، و اسلحه خود را به زمین نینداز، بلکه از زبان خود برای دفاع از خود استفاده کن و بگو: "تسلیم نمی شوم. من رضایت نمی دهم." مثل مردی که دشمنش بر اوست و او را به زیر دست می‌گیرد و چون با نوک شمشیر نمی‌تواند به او برسد، قبضه او را می‌زند.
و همانطور که او سعی می کند فنری به عقب بسازد تا دشمنش را با نقطه زخمی کند، تو نیز به شناخت خود پناه ببر که بدانی هیچ نیستی و هیچ کاری نمی توانی انجام دهی و با ایمان به خدایی که همه کارها را می تواند به این شور خصمانه ضربه ای بزن و بگو: «یرم کن. پروردگارا! کمکم کن. خدای من! کمکم کن. عیسی. مریم! تا تسلیم این دشمن نشوم».
همچنین ممکن است وقتی دشمنت به تو مهلت می‌دهد، با تعمق در نکات مختلفی که توجه به آن‌ها به او قدرت می‌دهد و نفسش را برای مقاومت در برابر دشمن باز می‌گرداند، دلیل خود را برای کمک به ضعف اراده‌ات بخوان. به عنوان مثال: شما احتمالاً تحت آزار و اذیت یا محاکمه دیگری هستید، چنان وسوسه شدید بی تابی، که اراده شما، همانطور که به نظر شما می رسد، نمی تواند یا حداقل نمی تواند آن را تحمل کند.

پس با بحث در مورد دلایلی مانند موارد زیر آن را تشویق کنید:

اولاً در نظر بگیرید که آیا فرصتی برای شری که تحت آن رنج میبرید فراهم کردهاید و لیاقت آن را داشتهاید. زیرا اگر چنین کرده ای، هر قاعده ی عدالتی از تو می طلبد که زخمی را که با دست خود بر خود زده ای، با شکیبایی تحمل کنی.

ثانیاً - اگر در این مورد بی عیب و نقص به گناهان دیگر خود فکر کنید که هنوز خدا شما را به خاطر آنها عذاب نکرده است و آنطور که باید خود را به درستی مجازات نکرده اید. پس چون می بینید که رحمت خدا عذاب مستحق شما را که باید ابدی باشد، به محبتی سبک که فقط موقتی است تبدیل می کند.

باید آن را نه تنها از روی میل، بلکه خوشبختانه دریافت کند.
ثالثاً - اگر ظلمهای شما علیه عظمت الهی به نظر شما سبک میآید و توبهای که برای آنها متحمل شدهاید سنگین میآید (اما متقاعدی که هرگز نباید به خود اجازه انجام آن را بدهید)، باید به خاطر داشته باشید که فقط از دروازه مستقیم مصیبت است که میتوانید به ملکوت آسمان وارد شوید.

چهارم - اینکه حتی اگر از راه دیگری ممکن بود وارد آنجا شوید، قانون عشق شما را آنقدر منع می کند که فکرش را بکنید، زیرا پسر خدا با همه دوستانش و همه اعضایش از راهی پر از خار و صلیب به آن پادشاهی وارد شد.

پنجم - آنچه را که در این مورد و در همه موارد دیگر باید در نظر بگیرید، اراده خداوند است که به خاطر محبتی که به شما دارد، به هر عمل فضیلتآمیز و دلخراشی که شما بهعنوان سرباز وفادار و دلاور او به تلافی محبت او به شما انجام میدهید، با رضایتی وصف ناپذیر میاِنگرد. و مطمئن باشید که هر چه محاکمه به خودی خود غیرمنطقی تر و شرم آورتر به نظر می رسد، به دلیل بی لیاقتی کسانی که از آنها ناشی می شود، و بنابراین بیشتر

آزاردهنده تر و تحملش سخت تر، به همان اندازه برای خداوند خشنودتر خواهی بود، اگر در اموری که به خودی خود نابسامان و در نتیجه برایت تلخ و منفور است، بتوانید اراده و مشیت الهی او را تأیید و دوست بدارید، که در آن همه حوادث، هر چند نامطلوب، بر اساس کامل ترین قانون و نظم انجام می شود.

فصل پانزدهم

توصیه هایی در مورد نحوه این جنگ و به ویژه علیه چه کسی و با چه تصمیمی باید انجام شود.

اکنون می بینید که چگونه باید بجنگید تا بر نفس خود پیروز شوید و روح خود را به همه فضایل آراسته کنید.
از این گذشته بدانید که برای پیروز شدن سریعتر و آسانتر بر دشمنان، مصلحت است، بلکه لازم است که هر روز با آنها و مخصوصاً با خودپسندی مبارزه کنید و بیاموزید که به عنوان دوستان و نیکوکاران عزیز، تمام توهین ها و آزاردهنده هایی را که دنیا بر شما انباشته می کند، گرامی بدارید.

و به این دلیل است که انسانها ضرورت این جنگ روزانه را نمیدانند و آن را کم به حساب می آورند، همانطور که قبلاً گفتم، پیروزیهای آنها نادر، دشوار، ناقص و ناپایدار است.
علاوه بر این، من به شما هشدار می دهم که در این درگیری باید استواری روحی زیادی به ارمغان بیاورید. و اگر از خدا بخواهید این هدیه را به آسانی به دست خواهید آورد. با توجه به نفرت و خشم بی پایان دشمنان شما و تعداد زیادی از صفوف و دسته های آنها از یک سو.
و از سوی دیگر، چه بی نهایت بزرگتر است نیکی خدا و عشقی که او با آن شما را دوست دارد و فرشتگان بهشت و دعای مقدسین که برای آن می جنگند، چه قوی ترند.

ما

با این ملاحظات، بسیاری از زنان ضعیف قادر به غلبه و تسخیر بر تمام قدرت و خرد جهان، تمام تهاجمات جسمانی، و تمام خشم جهنم شده اند.

بنابراین هرگز نباید ناامید شوید، اگرچه گاهی اوقات به نظر می رسد که دشمن شما در حال تقویت آرایه خود در برابر شما است، اگرچه مبارزه تمام عمر شما را تهدید می کند و اگرچه تقریباً سقوط های خاصی از هر طرف شما را تهدید می کند. زیرا مطمئناً بدانید که تمام قدرت و خرد دشمنان ما در دست فرمانده الهی ما است که نبرد به افتخار او ترتیب داده شده است. کسی که ما را بی اندازه و مطمئناً ارزش قائل است و خود ما را اجباراً به درگیری دعوت کرده است، هرگز از شما غلبه نخواهد کرد. نه، او خود در دست راست شما خواهد جنگید، و در زمان مناسب خود در تسلیم کردن دشمنان شما در برابر شما کوتاهی نخواهد کرد. و این به پاداش بزرگتر شماست، اگر تا آخرین روز عمرتان در پیروزی شما تأخیر بیندازد.

این تنها دغدغه شماست که مردانه بجنگید، و هرگز، هر چند زخمتان زیاد باشد، اسلحه را زمین بگذارید یا برای جنگیدن بگیرید.

در نهایت. اینکه شما شجاعانه نجنگید، به خاطر داشته باشید که این یک درگیری است که راه گریزی نیست. و اینکه کسی که نمی جنگد باید دستگیر یا کشته شود. علاوه بر این، ما باید با دشمنان بسیار قدرتمندی برخورد کنیم و پر از نفرت مرگبار باشیم تا هیچ امیدی به صلح یا آتش بس برای ما باقی نماند.

فصل شانزدهم

چگونه سرباز مسیح باید صبح زود به میدان برود

خداوند قادر مطلق می‌گوید: نه به قدرت و نه به قدرت، بلکه به روح من.
-زکریا 4:6)

صبح که از خواب بیدار می شوید، اولین چیزی که باید با دید درونی شما مشاهده شود، میدان فهرست شده ای است که در آن محصور هستید، قانون مبارزه این است که کسی که نمی جنگد باید برای همیشه مرده باشد.

در اینجا برای خود تصویر کنید، از یک طرف، دشمن شما (آن تمایل شیطانی که قبلاً متعهد به غلبه بر آن هستید) اکنون در برابر شما ایستاده است، آماده است تا شما را زخمی کند و شما را بکشد. همچنین در سمت راست، کاپیتان پیروز خود عیسی مسیح، با مقدس ترین مادرش مریم باکره، و همسر محبوبش قدیس یوسف، و تعداد بی شماری از فرشتگان، به ویژه فرشته مقدس میکائیل را ببینید.

و در سمت چپ، دیو جهنمی، با تمام لشکریانش، آماده است تا این اشتیاق را برانگیزد و شما را متقاعد کند که تسلیم آن شوید. سپس به نظر می رسد که صدایی را می شنوید که فرشته نگهبان شما را خطاب می کند:

«امروز باید با این و دیگر دشمنان خود بجنگید. مبادا دل شما ناامید شود و روح شما ناامید نشود و به هیچ وجه تسلیم نشوید، نه از ترس و نه به دلیل دیگر، زیرا خداوند ما رهبر شما با تمام لشکریان شکوهمند خود در کنار شما ایستاده است و برای شما با همه دشمنان شما نبرد خواهد کرد و از شکل آنها بر شما غلبه نخواهد کرد یا بر شما غلبه نخواهد کرد.

«فقط استوار باش، با خودت خشونت کن و رنجی را که چنین خشونتی برایت ایجاد می‌کند، تحمل کن. بی‌وقفه از اعماق قلبت گریه کن و پروردگار را بخوان و قطعاً پیروز خواهی شد. اگر ضعیف و بی‌تجربه هستی، اگر دشمنانت نیرومند و چندگانه هستند، یاران خداوندی که تو را آفریده‌اتر و تواناترند، چند برابرند. مایل به نجات توست تا اینکه همه دشمنانت نابودت کنند.»

«پس شجاعانه بجنگید و از رنج کشیدن متنفر نباشید، زیرا این مقاومت طاقت فرسا در برابر تمایلات شیطانی شما، این مبارزه دردناک با عادت های شیطانی است که شما را پیروز می کند و گنجی را برای شما به دست می آورد که با آن ملکوت آسمان را خریداری کنید و روح خود را برای همیشه به خدا پیوند دهید.»

نبرد را به نام خداوند با سلاح های بی اعتمادی و توکل به خدا و دعا و تمرینات معنوی آغاز کنید. و دشمن خود را به چالش بکشید، یعنی آن تمایل را، هر چه که باشد، که طبق دستوری که در بالا ذکر شد، تصمیم به غلبه بر آن گرفته اید. این کار را اکنون با مقاومت آشکار، اکنون با انزجار عمیق، یا بار دیگر با اعمالی با فضیلت مخالف انجام دهید، و او را بارها و بارها، حتی تا حد مرگ مجروح کنید، تا خداوندتان را که با تمام کلیسا پیروزمندانه می‌نگرد تا درگیری شما را ببیند، خشنود شوید.

باز هم به شما می گویم که نباید از مبارزه خسته نشوید، بلکه به یاد داشته باشید که وظیفه همه ما برای بندگی و رضای خداست و ضرورت مطلق جنگیدن در این نبرد که هیچ کس نمی تواند بدون زخم و مرگ از آن رهایی یابد. به‌علاوه، به شما می‌گویم که اگر به عنوان یک یاغی از خدا بپرید و خود را به دنیا و لذت‌های نفسانی بسپارید، با وجود خود مجبور خواهید بود که در عرق پیشانی خود در برابر دشمنان بسیار و بسیاری تلاش کنید که قلب شما را با اندوه مهلک فرو خواهد برد.

پس در نظر بگیرید که چه حماقتی خواهد بود که متحمل این همه زحمت و دردسر شویم که جز به زحمت بیشتر و دردسر بی پایان و مرگ معنوی منجر می شود، تا از چیزی که به زودی به پایان می رسد و ما را به برکت ابدی و بی پایان در بهره مندی ابدی خدایمان می رساند، اجتناب کنیم.

فصل هفدهم

از دستوری که باید در تعارض با هوس های شیطانی ما رعایت شود

این بسیار مهم است که ما باید بدانیم که چگونه در این مبارزه نظم لازم را رعایت کنیم، مبادا، همانطور که بسیاری از افراد به آسیب بزرگ خود انجام می دهند، ما نیز به صورت تصادفی یا غیرقانونی بجنگیم. ترتیبی که باید در جنگ با دشمنان و تمایلات شیطانی خود رعایت کنید باید به شرح زیر باشد:

به خوبی به قلب خود نگاه کنید، و با جدیت جستجو کنید تا زمانی که دریابید که با چه افکار و عواطفی احاطه شده است، و با چه شور و شوقی ظالمانه ترین شکل را تحت تاثیر قرار داده است. و در مقابل این اول اسلحه بگیرید و حمله خود را هدایت کنید. اگر در همین حین باید توسط دشمنان دیگر مورد حمله قرار گرفتید، به دشمن نزدیکترین شما که در حال حاضر شما را تهدید میکند، بچرخید. اما پس از آن به پیگرد قانونی شرکت اصلی خود مراجعه نکنید.

فصل شانزدهم

راهی برای مقاومت در برابر تکانه های ناگهانی احساسات

تا زمانی که عادت به جلوگیری از سکته‌های ناگهانی، اعم از توهین یا سایر شرایط نامطلوب نداشته باشیم، خوب است، برای به دست آوردن چنین عادتی، آن‌ها را پیش‌بینی کنیم، و بخواهیم بارها و بارها آن‌ها را تحمل کنیم، و بنابراین با ذهنی آماده منتظر آن‌ها باشیم.
راه پیش‌بینی آن‌ها این است که به علاقه‌ای که بیشتر به آن تمایل دارید، و همچنین مکان‌ها و افرادی که عادت دارید با آن‌ها گفتگو کنید، توجه کنید. از این رو می توانید به راحتی حدس بزنید که چه اتفاقی برای شما خواهد افتاد. و اگر با هر شرایط نامطلوب دیگری روبرو شوید که پیش‌بینی نکرده‌اید، اگرچه روح خود را با آمادگی برای رویارویی با شرارت‌های دیگری که پیش‌بینی کرده‌اید تقویت می‌کنید، اما ممکن است از کمک اضافی زیر نیز استفاده کنید.

در همان اولین لمس توهین یا امتحان، هر چه که باشد، بی درنگ خود را برانگیخته، و قلب خود را به سوی خدا بلند کن و در نیکی و محبت وصف ناپذیر او تأمل کن، که این محبت را برای تو می فرستد، تا با تحمل آن به خاطر عشق به او، بیشتر پاکیزه و به او نزدیکتر و متحد شوی.

و چون می‌دانی چقدر خشنود است که تو این عذاب را تحمل کنی، به کنار خود برگرد و با سرزنش تند بگو: «ای چرا از حمل این صلیب که نه انسان، بلکه توسط پدرت که در آسمان است برایت فرستاده است، خودداری می‌کنی!» سپس رو به صلیب کنید و با تمام صبر و شادی ممکن آن را در آغوش بگیرید و بگویید: " صلیب CO، که مشیت الهی قبل از تولد من شکل گرفت، ای صلیب، که با محبت پروردگار مصلوب شده من مورد علاقه من بودی، اکنون مرا به سوی خود میخکوب کن تا خود را به کسی بسپارم که برای نجات من بر تو مرد."

و اگر در ابتدا شور و شوق بر تو غالب شد و زخمی شدی و نتوانستی دل خود را به سوی خدا برسانی، در آن زمان نیز تلاش کن تا مانند ابتدا عمل کنی و چنان بجنگ که گویی هنوز زخمی نشده است.
با این حال، مؤثرترین راه حل در برابر این تکانه های ناگهانی، حذف علت از جایی است که آنها ادامه می دهند. بنابراین، اگر متوجه شدید که از طریق علاقه‌ای که به هر شیئی دارید، هر چند وقت یکبار که به شما ارائه می‌شود، دچار آشفتگی ذهنی ناگهانی می‌شوید، چاره آن با تلاش مداوم است تا محبت خود را از آن دور کنید.

اما اگر آشفتگی از جانب شخصی ناخوشایند باشد که هر عمل کوچک او شما را آزار
می دهد و شما را آزرده می کند، چاره این است که خود را مجبور کنید او را دوست بدارید
و او را گرامی بدارید، نه تنها به عنوان موجودی که از همان دست حاکم با
خودتان ساخته شده است و با همان خون الهی دوباره آفریده شده است،
بلکه به این دلیل است که او به شما فرصتی را می پذیرد که دوست داشته
باشید، اگر شما را دوست بدارد. مردان

فصل نوزدهم
از راه مقاومت در برابر گناهان جسم

در مقابل این گناهان باید به گونه ای خاص و متفاوت از روشی که در برابر هر وسوسه دیگری استفاده می شود مقاومت کرد.
بنابراین، برای یک مقاومت موفق، باید سه دوره رعایت شود.

I. قبل از وسوسه.
II. در حین وسوسه
III. بعد از وسوسه.

I. قبل از وسوسه مبارزه باید با چیزهایی باشد که به طور کلی باعث آن می شود.
اول، شما باید با رذیله مبارزه کنید، اما هرگز با آن مقابله نکنید. برعکس، از هر موقعیتی و از هر شخصی که ممکن است کوچکترین خطری برای شما وجود داشته باشد، با نهایت قدرت خودداری کنید. و اگر در مواقعی مجبور به گفت‌وگو با این افراد می‌شوید، بگذارید مختصر، با رفتاری شدید و متواضعانه، و با دنیایی سخت و نه با لطافت و مهربانی بیش از حد باشد.

اگر آزاد هستید و در طول سالیان متمادی چنین تمریناتی بدون وسوسه های جسمانی ادامه داشته اید، به خودتان اطمینان نداشته باشید. زیرا این رذیله ملعون به طور مخفیانه پیشرفت می کند، و اغلب در عرض یک ساعت کاری را انجام می دهد که در سالیان متمادی انجام نداده بود. و هر چه شدیدتر درد می‌آورد، و هر چه کشنده‌تر زخم می‌کند، شکلی دوستانه‌تر به خود می‌گیرد، و به نظر می‌رسد زمینه‌های سوء ظن کمتری ایجاد می‌کند.
و در آمیزش هایی که به بهانه های منصفانه و شرعی مانند خویشاوندی، روابط وظیفه یا باز هم فضیلت بزرگ در شخص محبوب انجام می شود، اغلب خطر بزرگی وجود دارد، چنانکه تجربه نشان داده و هنوز هم نشان می دهد. زیرا لذت زهرآگین حس خود را به این آمیزش مکرر و بی احتیاط تلقین می کند و زهر خود را به تدریج می ریزد، تا جایی که در مغز روح نفوذ می کند و دلیل را بیش از پیش تیره می کند، تا سرانجام از چیزهایی که واقعاً خطرناک هستند، مانند نگاه های متقابل لطافت، گفتار محبت آمیز، و لذت بردن، خبری نمی شود. و بنابراین، تغییری که در هر دو رخ می‌دهد، سرانجام به ویرانی یا وسوسه‌ای می‌افتند که غلبه بر آن سخت‌ترین و پر زحمت‌تر است.

یک بار دیگر به تو می گویم، پرواز کن! زیرا شما مانند کلش هستید. اعتماد نکن
غسل شدن و پر شدن از آب هدف خوب و قوی و مصمم و آماده برای مردن به جای توهین به خدا. زیرا بر اثر هم زدن مکرر گرمای آتش به تدریج آب عزم و اراده ات را خشک می کند و وقتی کمتر مراقب خودت باشی، چنان بر تو شعله ور می شود که نه به دوستان و خویشاوندان احترام می گذاری و نه از خدا می ترسی و نه به جان و آبرو و نه به همه دردهای جهنم توجه می کنی. پس پرواز کن، پرواز کن، مگر اینکه سبقت گرفته، اسیر و کشته شوی.

ثانیاً از بطالت بپرهیزید و بیدار و هوشیار باشید و به فکر و عملی که مناسب حال زندگی شماست مشغول باشید.
ثالثاً هرگز در برابر اراده مافوق خود مقاومت نکنید. بلکه به آنها اطاعت آماده نشان دهید و همه دستورات آنها را به سرعت انجام دهید و با کمال میل شما را فروتن کنید و با اراده و تمایل طبیعی شما مخالفت کنید.

رابعاً از قضاوت عجولانه در مورد همسایه خود بپرهیزید، مخصوصاً در مورد این رذیله. و اگر آشکارا افتاده است، بر او رحم کن. بر او تلخ نباشید و او را تحقیر نکنید.
بلکه از سقوط او ثمره فروتنی و خودشناسی را جمع آوری کنید، به خود اعتراف کنید که جز خاک و خاکستر هستید، در دعا به خدا نزدیکتر شوید، و از هر آمیزشی که ممکن است سایه خطر در آن وجود داشته باشد، با دقت بیشتری بپرهیزید.
زیرا اگر مشتاق قضاوت و تحقیر دیگران باشید، خداوند شما را به قیمت خود اصلاح می کند و شما را به همان عیب می کشاند تا شما را به ضعف خود متقاعد کند تا با چنین خواری هر دو گناه درمان شود.

و حتی اگر هنوز از این گناه بگریزی، مگر اینکه قضاوت غیرتخصصی خود را در مورد دیگران کنار بگذاری، وضعیت تو بسیار ناامن خواهد بود.
پنجم و آخر، مواظب باشید، مبادا با دیدن لذت های معنوی، احساس رضایت بیهوده ای داشته باشید و خود را چیزی تصور کنید و دشمنان شما دیگر قادر به حمله به شما نباشند، زیرا به نظر می رسد که آنها را با انزجار، وحشت و نفرت می بینید. اگر در این موضوع بی احتیاط باشید، به راحتی زمین خواهید خورد.

II. در طول وسوسه، در نظر بگیرید که آیا از علل داخلی یا خارجی ناشی می شود.

منظورم از ظاهر، کنجکاوی چشم یا گوش، نرمی بیش از حد در لباس پوشیدن، عادت ها و گفتگوهاست که این گناه را برانگیخته می کند.
علاج آن عبارت است از طهارت، حیا، خودداری از دیدن و شنیدن هر چیزی که این رذیله را برانگیزد و همانطور که قبلاً گفتم مبارزه است.

درونی یا شورش جسم است یا افکار ذهنی که از عادات شیطانی خود ما یا از پیشنهاد شیطان ناشی می شود.

طغیان نفس باید با روزه، ادب، پیراهن مو، شب زنده داری و دیگر ریاضت های مشابه، به صلاحدید و صلاحدید کاهش یابد.
اطاعت ممکن است هدایت کند.
در برابر افکار شیطانی، از هر منبعی که سرچشمه می‌گیرد، راه‌حل‌ها به شرح زیر است:
1. اشتغال به وظایف مختلف متناسب با وضعیت زندگی ما.
2. دعا و مراقبه. دعا را باید به این صورت انجام داد: هنگامی که برای اولین بار از وجود این افکار شیطانی یا حتی از وجود چنین افکار شیطانی آگاه شدید، فوراً به سوی صلیب پناهنده شوید و بگویید: «عیسی من! و گاه صلیبی را که پروردگارت بر آن دراز شده در آغوش گرفته و زخم پاهای مقدس او را مکرر بوسیده، عاشقانه بگو: «ای زخم‌های زیبا، زخم‌های پاک، زخم‌های مقدس!

اکنون این قلب ناپاک بدبخت من را زخمی کن و آن را از هر آنچه تو را آزار می دهد آزاد کن.»

در لحظه‌ای که وسوسه‌های لذت‌های نفسانی به سراغ شما می‌آیند، توصیه نمی‌کنم در مواردی که در بسیاری از کتاب‌ها به عنوان چاره‌ای برای این وسوسه‌ها توصیه شده است، تأمل کنید، مانند رذیلت این رذیله، ولع سیری ناپذیر آن، تلخی و نفرت، خطر و تباهی اموال، زندگی، شرافت و غیره.

این همیشه روش خاصی برای غلبه بر وسوسه نیست. زیرا اگر ذهن از یک سو این افکار را دفع کند، از سوی دیگر فرصتی را فراهم می کند و ما را در معرض خطر لذت بردن و رضایت از آنها قرار می دهد. بنابراین درمان واقعی در همه این موارد مبارزه است، نه تنها از این افکار، بلکه از هر چیزی، هر چند بر خلاف آنها، که ممکن است آنها را پیش ما بیاورد.

پس برای این هدف، مراقبه شما را بر زندگی و مصائب نجات دهنده مصلوب ما اختصاص دهید.
و اگر همان افکار بر خلاف میل شما دوباره به خود نفوذ کنند و بیش از همیشه شما را مورد آزار و اذیت قرار دهند، به احتمال زیاد، به این دلیل دلسرد نشوید، و مراقبه خود را ترک نکنید، بلکه آن را با شدت ممکن ادامه دهید. حتی برای دفع چنین افکاری از آن روی گردانید، اما به اندازه این که به هیچ وجه متعلق به شما نباشد، نگران آنها نباشید. هیچ روشی بهتر از این برای مقاومت در برابر آنها وجود ندارد.

سپس مراقبه خود را با این یا چند دعای مشابه به پایان می رسانید: "ای خالق و نجات دهنده من، مرا از دشمنانم به عزت مصائب و خوبی های وصف ناپذیر خود رها کن." اجازه ندهید افکار شما دوباره به موضوع عود کند. زیرا به یاد آوردن آن خالی از خطر نیست.

هیچ وقت در مورد چنین وسوسه هایی استدلال نکنید تا بفهمید که آیا به آنها رضایت داده اید یا نه. زیرا این تدبیر شیطان است که در ظاهر خیر می‌خواهد شما را ناراحت کند و شما را بی‌اعتماد و ضعیف کند یا امیدوار است با گرفتار کردن شما در این بحث‌ها شما را به گناهی بکشاند.

بنابراین، در این وسوسه، وقتی رضایت مشهود نیست، کافی است که به طور خلاصه نزد پدر روحانی خود اعتراف کنید و بدون اینکه بیشتر به آن فکر کنید، به نظر او راضی باشید.
اما مطمئن باش که هر فکری را با وفاداری به او آشکار می‌کنی، و با شرم یا ملاحظات دیگر از انجام این کار خودداری نکن.
زیرا اگر در برخورد با همه دشمنان خود به فیض فروتنی نیاز داشته باشیم تا بتوانیم آنها را تحت سلطه خود در آوریم، در این صورت بیش از هر مورد دیگری مجبور به فروتنی هستیم. این رذیله تقریباً همیشه مجازات غرور است.

III. وقتی وسوسه تمام شد، هر چند آزاد، هر چقدر هم که احساس خطر کنید کاملاً ایمن باشید، از همه چیزهایی که باعث وسوسه شده اند دوری کنید، حتی اگر برای یک هدف ظاهراً خوب و مفید مجبور به انجام دیگری شوید. زیرا این فریب طبیعت شیطانی ما و دام دشمن حیله گر ما است که خود را به فرشته ای از نور تبدیل می کند تا ما را به تاریکی برساند.

فصل XX

نحوه مبارزه با تنبلی

برای جلوگیری از افتادن در اسارت بد تنبلی که نه تنها مانع پیشرفت شما به سوی کمال می شود، بلکه شما را به دست دشمنانتان می سپارد، باید قوانین زیر را رعایت کنید:

1. از هر گونه کنجکاوی نسبت به امور دنیوی و هر گونه دلبستگی به آنها و همچنین از هر نوع شغلی که به وضعیت زندگی شما تعلق ندارد بپرهیزید.

2. با جدیت تلاش کنید تا به هر الهام از بالا و هر دستور مافوق خود فورا پاسخ دهید. انجام هر کاری در زمان و روشی که برای آنها خوشایند است.

3. هرگز به خود اجازه ندهید که یک لحظه تاخیر داشته باشید. زیرا آن یک تأخیر کوچک به زودی با تأخیر دیگری همراه خواهد شد، و آن یک سوم، و این بار دیگر توسط دیگران. و تا آخر، حواس راحت‌تر از حس اول تسلیم می‌شوند و جای خود را می‌دهند، زیرا قبلاً مجذوب لذتی شده‌اند که در آن چشیده‌اند.

از این رو، وظیفه ای که باید انجام شود یا خیلی دیر شروع می شود، یا گاهی اوقات به کلی کنار گذاشته می شود، زیرا برای تحمل کردن آن بسیار ناراحت کننده است.

بنابراین، به درجات، عادت تنبلی به دست می‌آید، که چون نمی‌توانیم آن را از خود پنهان کنیم، می‌خواهیم آن را با اهداف بیهوده تلاش و فعالیت آینده توجیه کنیم، در حالی که همیشه در اسارت آن هستیم.

زهر تنبلی تمام انسان را فرا می گیرد. نه تنها اراده را آلوده می کند، بلکه تلاش را برای آن منفور می کند، بلکه درک را نیز کور می کند، به طوری که نمی تواند ببیند که نیت او برای انجام فوری و با جدیت در فصل آینده کاری که باید یکباره انجام شود، چقدر بیهوده و بی اساس است، بلکه یا عمداً به کلی نادیده گرفته می شود یا به زمان دیگری موکول می شود.

کافی نیست که ما به سرعت کارهای تعیین شده خود را انجام دهیم. ما باید برای رساندن آن به بالاترین کمال ممکن، آن را در زمانی که طبیعت و کیفیت آن لازم است و با اهتمام مناسب انجام دهیم.

زیرا این سخت کوشی نیست، بلکه ظریف ترین شکل تنبلی است که ما را به انجام کارهای‌مان قبل از زمانش سوق می دهد:; به دنبال آن نیستیم که آن را به خوبی انجام دهیم، بلکه آن را با عجله می فرستیم تا بعداً دچار سستی شویم.

آرامشی که در حالی که در کسب و کارمان عجله داشتیم، افکارمان در آن ساکن بود.

همه این شر بزرگ ناشی از عدم توجه به ارزش یک کار خوب است که در زمان مناسب خود انجام می شود، و با روحیه ای مصمم به شجاعت در برابر زحمت و دشواری که گناه تنبلی بر سر راه سربازان آزمایش نشده قرار می گیرد.

پس، مکرراً به خاطر بسپارید که یک اعتلای قلب به سوی خدا، یک تجلی واحد به افتخار او، از همه گنج های دنیا ارزش دارد. و این که، هر گاه به خود و هوس‌های گناه‌آمیز خود خشونت می‌کنیم، تاجی با شکوه از پیروزی به دست فرشتگان در ملکوت آسمان برای ما آماده می‌شود.

همچنین به یاد داشته باشید، از سوی دیگر، که خداوند به تدریج از تنبلان فیضی را که زمانی به آنها عطا کرده بود، می گیرد. در حالی که او بر کوشاها می افزاید و به آنها اجازه می دهد که سرانجام وارد شادی او شوند.

اگر در ابتدا در مواجهه جسورانه با سختی و مشقت نابرابر هستید، آنها را از خود پنهان کنید، تا آنقدر که تنبلی آنها را نشان می دهد، ترسناک به نظر نرسند.
تمرینی که پیش روی شماست شاید این باشد که با اعمال بسیار مکرر، با چندین روز زحمت، فضیلتی به دست آورید. و دشمنانی که باید بر آنها غلبه کرد به نظر شما بسیار و قوی می آیند. پس این اعمال را شروع کن، انگار که فقط چند تا از آنها را برای انجام داری، اما درگیری چند روزه برای تحمل کردن. تنها با یک دشمن بجنگید، چنان که گویی دیگر چیزی برای مقاومت وجود ندارد، و با اطمینان کامل که به یاری خداوند قوی‌تر از آنها خواهید بود. به این وسیله تنبلی شروع به ضعیف شدن خواهد کرد و سرانجام راه را برای ورود تدریجی فضیلت مخالف باز خواهد کرد.

من هم همین دعا را خواهم گفت. شاید یک ساعت دعا برای شما لازم باشد. و این موضوع برای تنبلی سخت به نظر می رسد. اما خودت را به آن بسپار، انگار که قصد عبادت را داشته باشی، اما برای هشتم ساعت، به راحتی به یک هشتم دیگر خواهی رفت. و غیره به کل.
اما اگر در بخش دوم یا هر کدام از این تقسیم‌بندی‌ها، احساس تنفر و دشواری بیش از حد شدید کردید، مدتی تمرین را ترک کنید، مبادا خسته شوید. اما به زودی به آن بازگرد.
شما باید همین روش را در مورد کارهای یدی دنبال کنید، زمانی که از شما خواسته می شود کارهایی را انجام دهید که از نظر تعداد و عملکرد دشوار به نظر می رسند و باعث می شوند تا شما را زیاد کنند.

اختلال ذهن بنابراین، آرام و شجاعانه با یکی شروع کنید، گویی دیگر کاری ندارید. و هنگامی که این کار را با پشتکار انجام دادید، قادر خواهید بود همه کارهای دیگر را با زحمتی بسیار کمتر از آنچه که تنبلی فکر می کنید ممکن است انجام دهید.
اما اگر این روش را دنبال نکنی و قاطعانه با مشقات و سختی‌هایی که بر سر راهت قرار دارد، روبه‌رو شوی، رذیلت تنبلی چنان بر تو مسلط می‌شود که نه تنها از زحمت و دشواری کنونی که همیشه در اولین تمرین‌های فضیلت حاضر می‌شود، بلکه از دوردست‌ها هم آزار و اذیت می‌شوی. شما برای همیشه در ترس از محاکمه و حمله توسط دشمنان خواهید بود، یا بار تازه ای را بار می کنید. به طوری که حتی در زمان صلح نیز در اضطراب دائمی زندگی خواهید کرد.

همچنین بدانید که این رذیله تنبلی نه تنها ریشه‌های اولیه و ضعیف را که به مرور زمان باعث ایجاد عادات فضیلت می‌شد، با سم مخفی خود می‌خورد، بلکه حتی ریشه‌های عادت‌هایی را که از قبل به دست آورده‌اند، می‌خورد. مانند کرمی در چوب، به طور نامحسوسی به خوردگی و خوردن مغز حیات معنوی ادامه خواهد داد. شیطان به این وسیله می‌خواهد همه انسان‌ها را به دام بیندازد و فریب دهد. اما به ویژه افراد روحانی.
پس مراقب باشید و دعا کنید و سخت کوشید و در بافتن تار جامه عروسی خود درنگ نکنید تا برای ملاقات داماد آماده زینت یافته شوید.

و هر روز به خاطر داشته باش که هر کس به تو صبح می دهد به تو وعده شام نمی دهد. و اگر چه شام می دهد، اما فردا را وعده نمی دهد.

پس هر لحظه از هر ساعت را مطابق با خدا بگذرانید
وصیت می کند، گویی آخرین شماست. و بسیار با دقت بیشتر، زیرا برای هر لحظه باید دقیق ترین حساب را ارائه دهید.
سرانجام به شما هشدار می دهم که آن روز را از دست رفته حساب کنید، هر چند پر از کارهای پر مشغله باشد، که در آن نه بر امیال شیطانی و اراده خود پیروز شده اید و نه شکر پروردگارتان را به خاطر رحمت هایش، و به ویژه به خاطر شور تلخی که بر شما متحمل شده است، بر جای نخواهید داشت. و برای تصحیح شیرین و پدرانه او، هنگامی که او شما را لایق دریافت گنجینه بی‌قابل رنج در اختیار او قرار داده است.

فصل XXI

تنظیم حواس ظاهری و چگونگی انتقال از اینها به تفکر در الوهیت

برای نظم دهی و تنظیم حواس بیرونی به هوشیاری زیاد و ورزش مداوم نیاز است. زیرا اشتها، که گویی ناخدای فطرت فاسد ماست، ما را به دنبال لذت و لذت بی حد و حصر می کشاند. و از آنجا که به تنهایی قادر به دستیابی به آنها نیست، از حواس به عنوان سربازان خود و به عنوان ابزار طبیعی برای نگه داشتن اشیایی استفاده می کند که تصاویر آنها را به سمت خود می کشد و در ذهن تأثیر می گذارد. از این رو لذتی پدید می‌آید که به دلیل رابطه‌ای که بین آن و جسم برقرار است، بر تمام حواس قابل انتشار می‌رسد و روح و بدن را به یک سرایت مشترک آلوده می‌کند که کل را فاسد می‌کند.

بدی را می بینی؛ حالا دارو را علامت بزنید

مراقب باشید که اجازه ندهید حواس شما آزادانه در جایی که می خواهند منحرف شوند. نه استفاده از آنها در هنگام لذت به تنهایی و نه فایده و ضرورت و نه هیچ غایت خیر انگیزه. و اگر سهواً به آنها اجازه داده شد که بیش از حد سرگردان شوند، فوراً آنها را به یاد آورید. یا آن‌ها را طوری تنظیم کن که به جای ماندن در اسارت بدبختانه در لذت‌های پوچ، از هر شیء گذری غنیمتی گران‌بها جمع کنند و آن را به خانه بیاورند تا در درون خود جمع شده، با جنگی استوارتر به سوی بهشت به تعمق خداوند برخیزد. که ممکن است به روش زیر انجام شود:

هنگامی که چیزی در برابر یکی از حواس ظاهری شما مطرح می شود، در ذهن خود اصل موجود در آن را از مادی جدا کنید. و منعکس می کند که از خود چیزی از آنچه به نظر می رسد ندارد، بلکه همه کار خداست که به وسیله روح خود به طور نامرئی به آن وجود، زیبایی، خوبی یا هر فضیلتی که متعلق به آن است، عطا می کند. پس شادمان باش که پروردگارت تنها علت و اصل چنین کمالات بزرگ و متنوعی است و همه آنها به نحوی برجسته در وجود اوست، همه کمالات مخلوق جز جزئی ترین درجات کمالات الهی و نامتناهی اوست. هنگامی که درگیر تعمق در اشیاء بزرگ و نجیب هستید، مخلوق را از نظر ذهنی به نیستی خود تقلیل دهید. چشم خود را به خالق بزرگی که در آن وجود دارد، خیره کن، که آن را آن بزرگوار و بزرگوار بخشید

هستی، و تنها به او خرسند می شوی، بگو: ای ذات الهی، و بالاتر از هر چیز مطلوب، چقدر خوشحالم که تنها تو اصل نامتناهی هر مخلوقی هستی!

به همین ترتیب، با دیدن درختان، گیاهان یا اشیای مشابه، خواهید فهمید که حیاتی که آنها دارند، از خودشان نیست، بلکه از روحی هستند که شما نمی بینید و به تنهایی آنها را زنده می کند. پس بگو: "اینجا زندگی واقعی را بنگرید که از آن، و در آن همه چیز زندگی می کند و رشد می کند! ای شادی زنده این دل."

پس با دیدن حیوانات وحشی، افکارت را به سوی خداوند بلند کن که به آنها حس و حرکت بخشید و بگو: "ای نخستین حرکت دهنده، تو خودت بی حرکتی، چقدر از پایداری و ثبات تو خوشحالم!"

و اگر مجذوب زیبایی مخلوق شدی، آنچه را که می بینی از روحی که نمی بینی جدا کن و در نظر بگیر که تمام زیبایی ظاهری صرفاً از روح نامرئی که منشأ آن است نشأت می گیرد. و با خوشحالی بگو: اینها نهرهایی از چشمه ناخلقند، اینها قطراتی هستند از اقیانوس بیکران همه خوبیها.

و با کشف نیکی، حکمت، عدالت یا فضایل مشابه در دیگر مردان، همین تفکیک ذهنی را انجام دهید و به خدا بگویید:
"ای غنی ترین گنجینه تمام فضایل، چقدر خوشحالم که از تو و تنها از طریق تو همه خوبی ها جاری می شود، و همه چیز در مقایسه با کمالات الهی تو هیچ است! خداوندا، تو را شکر می کنم برای این و هر هدیه نیکی که به همسایه ام بخشیده ای، پروردگارا، فقر و فضیلت من را به خاطر بسپار و این نیاز شدید من را به خاطر بسپار."

وقتی دستت را برای انجام کاری دراز می کنی، فکر کن که خدا اولین عامل آن عمل است و تو جز ابزار زنده او. و افکارت را به سوی او بلند کن، این گونه بگو: " خداوند عالی همه، چقدر شادی درونی من است، که بدون تو هیچ کاری نمی توانم انجام دهم، و در حقیقت تو اولین و رئیس همه چیز هستی!" هنگام خوردن یا آشامیدن، در نظر داشته باشید که این خداوند است که به غذای شما لذت می دهد. پس فقط به او خشنود باش، بگو:

ای جان من شاد باش که همانگونه که رضای حقیقی جز خدا نیست، در هر کاری تنها به او رضایت بدهی.

هنگامی که حواس شما از بوی شیرین لذت می برد، در این لذت آرام نگیرید، بلکه بگذارید افکارتان به خداوند منتقل شود، از او که این شیرینی حاصل شده است. و در باطن از این فکر دلداری می‌دهی، بگو: پروردگارا، همانگونه که شاد می‌شوم، زیرا همه شیرینی‌ها از تو سرازیر می‌شود، روح من، پاک و رها از هر گونه لذت زمینی، به عنوان طعمی شیرین مورد قبول تو به اوج برود. وقتی به هارمونی صداهای شیرین گوش می دهی، دلت را به سوی خدا معطوف کن و بگو: « ای پروردگار و خدای من، چگونه از کمالات بی پایان تو شادی کنم که نه تنها در درون تو هماهنگی فوق العاده آسمانی ایجاد می کند، بلکه فرشتگان آسمان و همه موجودات مخلوق را در یک کنسرت هماهنگ شگفت انگیز متحد می کند!»

فصل XXII

اینکه چگونه چیزها برای ما یکسان هستند به این معنی است که چگونه حواس خود را تنظیم کنیم و ما را به تعمق در کلام مجسم در اسرار زندگی و اشتیاق او سوق دهیم.

به شما نشان داده‌ایم که چگونه می‌توانیم ذهن خود را از اشیاء محسوس به تفکر در الوهیت برسانیم. اکنون روشی را بیاموزید که از همان فرصت استفاده کنید تا روی کلام متجسد و مقدس ترین اسرار زندگی و مصائب او مراقبه کنید.

همه چیز در جهان ممکن است برای این هدف باشد، اگر ابتدا خدا را در آنها به عنوان تنها علت اول ببینی، که همه وجود، زیبایی و تعالی را که دارند به آنها عطا کرده است. با گذشت از این، توجه کنید که خیر او چقدر بزرگ و بی‌اندازه است.

او که یگانه اصل و پروردگار همه آفرینش بود، خشنود شد که چنان فرود آید که مجسم شود، رنج بکشد و بمیرد، زیرا به اعمال دستانش اجازه داده است که بر ضد او مسلح شوند و او را مصلوب کنند. سپس بسیاری از اشیاء این اسرار مقدس را پیش چشم شما خواهند آورد، مانند اسلحه، طناب، تازیانه، ستون، خار، نی، میخ، چکش، و دیگر ابزار مصائب او.

گودال های فقیر اصطبل و آخور پروردگارمان را به یاد ما خواهند آورد. باران ما را به یاد قطرات خون الهی می اندازد که از مقدس ترین بدن او در باغ فرود آمد و زمین را سیراب کرد. صخره ها برای ما نمایانگر کسانی خواهند بود که در مرگ او از هم جدا شدند. زمین زلزله آن ساعت را به یاد ما خواهد آورد. خورشید، تاریکی که سپس آن را پوشانده بود. مشاهده آب با ما از آن نهر سخن خواهد گفت که از ناحیه مقدس او جاری شده است.

همین را می توان در مورد موارد مشابه دیگر نیز گفت.

+ مزه شراب یا مایعات دیگر شما را به یاد سرکه و صفرای پروردگارتان بیاندازد.
+ اگر عطرهای شیرین به شما طراوت می بخشد، به نجات دهنده ی مردگانی که در اطراف او در جلگه ای بودند فکر کنید.
+ هنگام لباس پوشیدن، به یاد بیاورید که VWord ابدی خود را با گوشت انسان پوشانده است تا بتواند الوهیت خود را به شما بپوشاند.
+ هنگام درآوردن، مسیح را به یاد بیاورید که جامه هایش را از تنش درآوردند تا برای شما تازیانه زده و مصلوب شود.

+ اگر فریادها و فریادهای بسیاری را می شنوید، به آن کلمات نفرت انگیز فکر کنید: "او را دور کن! او را مصلوب کن، او را مصلوب کن!" که در گوش های الهی او به صدا درآمد.

+ در هر نوبت ساعت، به آن غم و اندوه عمیق و سنگینی قلبی فکر کنید که عیسی از تحمل آن در باغ خشنود بود، زیرا ترس از مرگ و اشتیاق نزدیک او بر او نازل شد. یا آن ضربات سنگینی را که او را به صلیب میخکوب کرد، برای خود تصور کنید.

در هر غم و اندوهی که خود را نشان می دهد، خواه خودت یا دیگری، فکر کن که همه این چیزها در مقایسه با اندوه غیرقابل تصوری که روح و جسم پروردگارت را درنوردید و آزار داد، مانند هیچ است.

فصل XXII

از برخی وسایل دیگر که به وسیله آنها ممکن است حواس خود را بر اساس موقعیت های مختلف تنظیم کنیم

اکنون که دیدم چگونه می‌توانیم ذهن را از اشیای محسوس به تفکر در الوهیت و اسرار کلام مجسم برسانیم، در اینجا کمک‌هایی برای موضوعات مختلف مراقبه اضافه می‌کنم، که همانطور که ذائقه روح‌ها بسیار و متنوع است، تغذیه آنها نیز ممکن است باشد. این ممکن است وحشتناک باشد، نه تنها برای افراد ساده، بلکه برای کسانی که از عقل بالاتر و در زندگی معنوی پیشرفته تر هستند، که با این وجود ممکن است در همه زمان ها به یک اندازه آماده نباشند و برای تفکرات بالاتر آماده باشند.

اگر فقط قاعده صلاحدید را رعایت کنید و به توصیه های دیگران توجه کنید، نیازی ندارید که از انواع روش های توصیف شده گیج شوید. من آرزو می کنم که شما با کمال فروتنی و اطمینان از آن پیروی کنید، نه تنها در این مورد، بلکه در مورد سایر توصیه هایی که از من دریافت خواهید کرد.

+ با دیدن همه چیزهایی که چشم را خوشایند می کند و در زمین ارزشمند است، همه اینها را در برابر ثروت های بهشتی مانند غبار پست و پست است، پس از آن، با تحقیر تمام زمین، با محبت های بی تقسیم آرزو می کنی.

+ وقتی به خورشید نگاه می‌کنید، اگر به نفع خالقتان باشد، روح شما درخشان‌تر و زیباتر است. اگر نه، که سیاه تر از تاریکی جهنم است.

+ هنگامی که چشمان بدن شما به آسمان های بالای سر شما بلند می شود، بگذارید چشمان ذهن شما حتی به بهشت آسمان ها نفوذ کند. و در آنجا مانند مکانی که برای سرای ابدی و پر برکتت آماده شده است، فکر کن، اگر زندگی مقدسی بر روی زمین داشته باشی.

+ با شنیدن آواز پرندگان یا دیگر صداهای خوش آهنگ، قلب خود را به آوازهای بهشت برسانید، جایی که آللویا بی وقفه طنین انداز می شود. و از خداوند دعا کن که تو را نیز لایق ستایش او با آن ارواح آسمانی، تا ابدالاباد. اگر می دانی از زیبایی موجود لذت می بری، به یاد داشته باش که مار کشنده در آنجا پنهان شده است، آماده و مشتاق زخمی کردن، اگر نه برای کشتن تو، و به او بگو: ای مار ملعون، تو موذیانه در کمین نشسته ای تا مرا ببلع! سپس رو به خدا کرده، بگو: « خوشا باد

تو ای خدای من کسی که دشمن پنهان را برای من کشف کرد و مرا از آرواره های درنده او رهایی بخشید.
سپس فوراً از فریب به سوی زخم های پروردگار مصلوب خود پرواز کن و بگذار ذهنت بر آنها تکیه کند، با توجه به اینکه او چقدر در مقدس ترین جسم خود رنج کشید تا تو را از گناه رهایی بخشد و از تمام لذت های نفسانی بیزار کند. راه دیگر فرار از این جذابیت خطرناک این است که در نظر بگیرید وضعیت آن شیء که اکنون شما را بسیار خوشحال می کند، پس از مرگ چگونه خواهد بود.

+ هنگام راه رفتن به یاد داشته باشید که هر قدم شما را به مرگ نزدیکتر می کند.

+ اجازه دهید جنگ پرندگان و جاری شدن آب به شما یادآوری کند که زندگی شما با سرعت بیشتری به پایان خود می رسد.
+ اجازه دهید طوفان های باد، رعد و برق و رعد و برق، شما را یاد روز داوری عظیم بیاندازند. و زانو زده، خدا را بپرستید و از او بخواهید که به شما وقت و فیض بدهد تا خود را برای حضور در برابر اعلیحضرت او آماده کنید.

در انواع حوادثی که ممکن است برای شما اتفاق بیفتد، به این ترتیب ورزش کنید:

+ وقتی مثلاً غم و اندوه یا مالیخولیا بر شما ظلم می کند، یا دچار گرما، سرما یا مانند آن می شوید، قلب خود را به آن اراده ابدی برسانید، که به نیت خیر خود در چنین زمانی و به اندازه ای باید این ناراحتی را تحمل کنید. سپس، با خوشحالی از عشقی که خداوند به شما نشان داده است، و در فرصتی که به او خدمت میکنید، در دل خود بگویید: "اینک اراده الهی در من ناقص شده است. که از ابدیت با محبت مقرر کرده است که اکنون این آزمایش را تحمل کنم. برای همین، خداوند مهربان من، همه ستایش ها را می ستایم!"

+ هنگامی که فکر خوبی در ذهن شما به وجود آمد، فوراً به خدا روی آورید و با ارجاع آن به او، برای آن از او تشکر کنید.
+ هنگام خواندن، پروردگار خود را در کلمات ببینید و آنها را مانند لبهای الهی او دریافت کنید.
+ وقتی به صلیب مقدس نگاه می کنید، در نظر بگیرید که این صلیب معیار جنگ شماست. که با ترک آن به دست دشمنان بی رحم می افتی، اما با پیروی از آن مملو از غنایم باشکوه وارد بهشت می شوی.

+ وقتی تصویر عزیز مریم باکره را می بینید، بگذارید دلتان به سمت او که در بهشت سلطنت می کند بپیوندد و از او تشکر کنید که او بود.

همیشه آماده برای انجام خواست خدا، که او نجات دهنده جهان را به دنیا آورد و تغذیه کرد، و اینکه لطف و کمک او هرگز ما را در کشمکش معنوی ما ناامید نمی کند.

+ تصاویر قدیسان برای شما قهرمانان بسیاری را نشان می دهد که با شجاعت مسیر خود را طی کرده اند و راهی را برای شما باز کرده اند که در آن، اگر به جلو فشار بیاورید، با آنها نیز تاج جلال جاودانه خواهید داشت.

+ وقتی کلیسا را می‌بینید، می‌توانید در میان تأملات مذهبی دیگر، فکر کنید که روح شما معبد خداست، و بنابراین باید به‌عنوان محل سکونت او پاک و بی‌عیب نگه داشته شود.

+ هنگامی که صدای سه گانه فرشته را می شنوید، مراقبه های کوتاه زیر را مطابق با کلماتی که قبل از هر تلاوت آوه ماریا گفته می شود انجام دهید. در اولین ضربه ناقوس، خدا را به خاطر آن سفارت از آسمان به زمین که آغاز نجات ما بود، شکر کنید. در ثانی، با مریم با سعادت به کرامت والایی که او را با فروتنی مفرد و عمیق خود به آن بالیده است، شادی کنید. در سومین، فرزند الهی را که اکنون حامله شده است، همراه با مبارک ترین مادر و فرشته جبرئیل تحسین کنید.

و فراموش نکنید که در هر علامت، به خصوص آخرین علامت، سر خود را با احترام خم کنید.

این مدیتیشن ها برای تمام فصول مفید خواهند بود. موارد زیر که برای صبح و ظهر و شام تقسیم شده اند، متعلق به مصائب پروردگار ماست، زیرا ما عمیقاً ناچاریم که غم و اندوهی را که بانوی‌مان متحمل شده است، به همین دلیل به طور مکرر به یاد بیاوریم و ناسپاسترین آن بودیم که از آن غفلت کنیم.

+ آنگاه غروب، اندوه آن باکره پاک از عرق خونین، دستگیری و غم های پنهان پسر مبارکش را به خاطر بیاور.

+ صبح هنگام حضور او در برابر پیلاتس و هیرودیس به مصیبت او دلسوز باشید. نکوهش او، و حمل او

متقاطع

+ در ظهر، روی آن شمشیر غم و اندوهی که در مصلوب شدن و مرگ خداوند، و سوراخ کردن ظالمانه‌ای مقدس‌ترین جناح او، قلب آن مادر دلسرد را جریحه دار کرد، فکر کن.

این تعمق در غم های بانوی ما ممکن است از غروب پنجشنبه تا شنبه ظهر انجام شود و بقیه در روزهای باقی‌مانده هفته. من همه اینها را به شما واگذار می کنم

عبادت خاص و مناسبت هایی که چیزهای خارجی ارائه می دهند. و برای بیان روشی که به وسیله آن باید حواس خود را تنظیم کنید، در همه چیز و تحت هر شرایطی مراقب باشید که نه از روی نفرت یا عشق به آنها، بلکه تنها به خواست خدا، به عشق و نفرت تنها چیزی که او می‌خواهد از آن متنفر باشید یا دوست داشته باشید، تحت تأثیر قرار بگیرید.

و توجه داشته باشید که من این روشها را برای تنظیم حواس به شما نداده ام تا در مورد آنها متوسل شوید. زیرا ذهن شما باید تقریباً همیشه معطوف خداوند باشد، او می‌خواهد که با اعمال مکرر خود را برای غلبه بر دشمنان و هوس‌های گناه‌آمیز خود، هم با مقاومت در برابر آنها و هم با انجام اعمالی بر خلاف فضایل، به کار گیرید. اما من آنها را به شما آموختم تا بدانید چگونه در مواقع ضروری بر خود حکومت کنید.

زیرا باید بدانید که در کثرت تمرینات معنوی ثمره کمی وجود دارد. که هر چند به خودی خود عالی باشند، اغلب منجر به سردرگمی ذهنی، عشق به خود، بی ثباتی و دام شیطان می شوند.

فصل XXIV

از راه حکومت بر زبان

بسیار ضروری است که زبان به خوبی مهار و تنظیم شود، زیرا همه ما تمایل زیادی داریم که اجازه دهیم آن چیزهایی که برای حواس خوشایندتر است اجرا شود.

بسیاری از صحبت کردن معمولاً از غرور سرچشمه می گیرد. ما خودمان را متقاعد می کنیم که چیزهای زیادی می دانیم. ما از غرور خود لذت می بریم و با تکرارهای بیهوده تلاش می کنیم تا آنها را در ذهن دیگران تحت تأثیر قرار دهیم تا بتوانیم بر آنها تسلط داشته باشیم، گویی آنها به آموزش از ما نیاز دارند.

نمی توان با چند کلمه، بدی های بسیاری را که از زیاده گویی به وجود می آید بیان کرد.

پرحرفی مادر تنبلی، نشانه جهل و حماقت، باب تهمت وزیر باطل، ویران کننده عبادت پرشور است. انبوهی از کلمات به احساسات شیطانی نیرو می بخشد، که با آن زبان به آسانی به سمت صحبت های نابخردانه سوق داده می شود.

با کسانی که نمی خواهند حرف شما را بشنوند به گفتگوهای طولانی مبادا مبادا آنها را خسته کنید. و نه با کسانی که دوست دارند به شما گوش دهند، مبادا از مرز حیا فراتر بروید.

از سخنان بلند و مثبت بپرهیزید که نه تنها به خودی خود نفرت انگیز است، بلکه نشانه ی پیش فرض و غرور است.

هرگز از خودت و کردارت و یا از خویشاوندت حرف نزن، مگر در مواقع ضروری، و سپس با تمام اختصار و محتاط. اگر به نظر می رسد که دیگران بیش از حد از خود صحبت می کنند، سعی کنید ساختار مطلوبی برای رفتار آنها ایجاد کنید. اما از آن تقلید نکنید، هر چند به نظر می رسد که سخنان آنها به سمت تحقیر و خود اتهامی است.

تا جایی که ممکن است از همسایه خود یا هر چیزی که مربوط به او است، کمتر صحبت کنید، مگر اینکه موقعیتی برای ستایش او پیشنهاد کند.

با میل و رغبت از خدا و مخصوصاً از محبت و خوبی او سخن بگو. اما با ترس و احتیاط، مبادا حتی در اینجا به اشتباه بیفتید: بهتر است از گوش دادن در زمانی که دیگران در مورد او صحبت می کنند لذت ببرید و کلمات آنها را در اعماق قلب خود ذخیره کنید.

بگذارید صدای مردان فقط به گوش شما برسد. آیا در همین حال قلب خود را به سوی خدا بلند می کنید؟ و اگر برای درک و پاسخ دادن به گفتار آنها نیاز به گوش دادن به گفتار آنها دارید، در عین حال غفلت نکنید

تا چشم خود را به سوی بهشت، جای‌ی که خدا در آن ساکن بود، بی‌ندازی‌د، و در عظمت او بی‌ندی‌شی‌د، همانطور که او همی‌شه به رذالت شما نگاه می کند.

چی‌زهای‌ی را که قلبتان به شما پی‌شنهاد می کند، قبل از ای‌نکه به زبان شما منتقل شود، خوب در نظر بگی‌ری‌د. زی‌را متوجه خواهی‌د شد که بسی‌اری از آنها بهتر است سرکوب شوند. نه، من همچنان می‌توانم به شما اطمی‌نان دهم که حتی تعداد کمی از آن‌های‌ی که بعداً صحبت کردنشان را مصلحت می‌دانی‌د بهتر است در سکوت دفن شوند. و به ای‌ن ترتی‌ب، پس از تأمل، متوجه خواهی‌د شد که چه زمانی فرصت صحبت گذشته است.

سکوت دژی است محکم در نبرد روحانی و عهد پی‌روزی مطمئن.

سکوت دوست کسی است که به خود بی‌اعتماد و بر خدا توکل کند: نگهبان نماز مقدس و کمکی شگفت‌انگی‌ز در عمل به فضی‌لت است.

برای به دست آوردن تمری‌ن سکوت، فوای‌د بزرگی را که از آن ناشی می شود و مفاسد و خطرات پرحرفی را در نظر بگی‌ری‌د. عاشق ای‌ن فضی‌لت باش؛ و برای ای‌نکه عادت به آن پی‌دا کنی‌د، گهگاه سکوت کنی‌د، حتی در مواقعی که ممکن است به طور قانونی صحبت کنی‌د، مشروط بر ای‌نکه ای‌ن به تعصب خودتان ی‌ا دی‌گران نباشد.

و با کناره گی‌ری از جامعه مردان در ای‌ن امر بسی‌ار کمک خواهی‌د کرد. زی‌را به جای ای‌ن جامعه فرشتگان و اولی‌اء الهی و خود خدا را خواهی‌د داشت.

در نهای‌ت، نبردی را که در دست داری‌د، به خاطر بسپاری‌د، که با دی‌دن کارهای زی‌ادی که بای‌د انجام دهی‌د، با کمال می‌ل از تمام کلمات زائد خودداری کنی‌د.

فصل XXV

این که سرباز مسیح برای مبارزه موفقیت آمیز با دشمنان خود باید تا حد امکان از هرگونه آشفتگی و آشفتگی ذهنی خودداری کند.

وقتی آرامش خود را از دست دادیم، باید تمام تلاش خود را برای بازیابی آن انجام دهیم. همچنین هیچ حادثه ای در زندگی وجود ندارد که به طور معقولی این قدرت را داشته باشد که آن آرامش را از ما سلب کند یا حتی آن را دچار مشکل کند.

برای گناهان خود ما واقعاً باعث عزاداری عمیق شده ایم. اما اندوه ما، همانطور که بیش از یک بار نشان داده ام، باید آرام باشد. و به همین ترتیب، بدون هیچ گونه نگرانی، اما با احساس مقدس صدقه، باید با گناهکاران دیگر شفقت ورزید و حداقل در باطن بر گناهان آنها گریه کرد.

در مورد سایر وقایع غم انگیز و آزاردهنده، مانند بیماری، زخم، یا از دست دادن عزیزترین دوستان، طاعون، آتش، جنگ، یا شرارت هایی از این قبیل، گرچه این موارد دردناک برای طبیعت تا حد زیادی توسط مردان این جهان دوری می کنند، با این حال، به لطف الهی، ممکن است ما نه تنها آرزو کنیم، بلکه حتی آنها را دوست داشته باشیم، به عنوان عذاب عادلانه برای شریران و شریران. زیرا خداوند ما خدای ما از فرستادن آنها خشنود است. و بنابراین با اراده او به پیش خواهیم رفت، با روحی آرام و آرام از تمام تلخی ها و تناقضات این زندگی عبور خواهیم کرد. و مطمئن باشید که تمام ناراحتی های ما در نظر او ناخوشایند است. زیرا هر چه که باشد، هرگز عاری از نقص نیست و همیشه از ریشه شیطانی عشق به خود سرچشمه می گیرد.

بنابراین، نگهبانی را همیشه مراقب خود نگه دارید، که به محض اینکه متوجه نزدیک شدن هر چیزی که ممکن است شما را ناراحت یا آزار دهد، ممکن است به شما علامتی بدهد که سلاح های دفاعی خود را بردارید.
و در نظر بگیرید که همه این بدیها و بسیاری دیگر از انواع مشابه، اگرچه در ظاهر چنین به نظر میرسند، اما در واقع شرارت واقعی نیستند، و نمیتوانند خیر واقعی را از ما سلب کنند، بلکه همه آنها را برای اهداف عادلانهای که ما گفتهایم، یا برای دیگران عاقلانهترین و مقدسترین آنها، دستور داده یا مجاز کردهاند، هر چند که تشخیص آن از قدرت ما خارج است.
پس ممکن است ناگوارترین حادثه برای ما بسیار مفید باشد، اگر این کار را انجام دهیم اما روح خود را در صلح و آرامش نگه داریم. در غیر این صورت تمام تمرینات ما میوه کمی خواهند داشت یا هیچ نتیجه ای ندارند.

علاوه بر این، هنگامی که دل آرام است، همواره در معرض تهاجمات متعدد دشمن قرار می گیرد، و علاوه بر این، ما در چنین حالتی از تشخیص راه راست و راه مطمئن قداست ناتوانیم.
دشمن ما، که بیش از هر چیز از این صلح متنفر است، زیرا روح خدا در آن ساکن است و به طرز شگفت انگیزی عمل می کند، اغلب در لباس مبدلی دوستانه به دنبال آن است که آن را از ما سلب کند، با القای خواسته های مختلف در قلب ما که ظاهر خوبی دارند. اما ماهیت فریبنده آنها ممکن است با این آزمایش در میان دیگران شناسایی شود، که آرامش ما را از ما می گیرند.

بنابراین، برای دفع شری بزرگ، هنگامی که نگهبان متوجه نزدیک شدن یک آرزوی جدید می شود، به هیچ وجه آن را در دل خود راه ندهید، تا آن که با اراده ای آزادانه و بی طرفانه، ابتدا آن را به خدا عرضه کنید و با اعتراف به نادانی و نابینایی خود، صمیمانه از او بخواهید که نور را تشخیص دهد که آیا از اوست یا از سوی دشمن. در صورت امکان به قضاوت پدر روحانی خود نیز متوسل شوید.

و حتی اگر خواسته از جانب خدا باشد، آن را به اجرا نگذارید تا اینکه اشتیاق خود را از بین ببرید. کاری که پیش از آن چنین تضعیف شده باشد، برای او بسیار مقبولتر از این خواهد بود که با تمام شتاب طبیعت انجام شود. بلکه گاهی ممکن است که دلتنگي او را بهتر از خود کار خشنود سازد.

بنابراین، با دور انداختن تمام امیال شیطانی، و جسارت انجام دادن حتی آرزوهای خوب را تا زمانی که انگیزه‌های طبیعی خود را سرکوب نکرده‌اید، دژ قلب خود را در امنیت و آرامش نگه دارید.

و برای حفظ آن در کمال آرامش، باید از سرزنش‌های درونی و احساسات پشیمان‌آمیز که گاه از جانب شیطان است، محافظت و از آن دفاع کنید، هر چند که شما را متهم به کوتاهی می‌کنند، ظاهراً از جانب خدا آمده است. از ثمرات آنها خواهید فهمید که از کجا پیش می روند.

اگر تو را فروتن کردند، اگر تو را در نیکوکاری کوشا کردند، اگر توکل تو را بر خدا از تو نگرفتند، پس آنها را به شکری که از جانب اوست، با کمال شکر بپذیر. اما اگر تو را ناامید کردند، و اگر تو را ترسان، بی اعتماد، سست و سست کردند، پس مطمئن باش که آنها از جانب دشمن هستند. به آنها گوش ندهید، اما به ورزش خود ادامه دهید.

و از آنجایی که اضطراب از نزدیک شدن به رویدادهای نامطلوب حتی بیشتر در قلب ما ظاهر می شود، برای جلوگیری از این حمله باید دو کار انجام دهید.

اول این است که با دقت جستجو کنید و کشف کنید که این رویدادها برای چه چیزی مضر هستند، چه برای روح، چه برای عشق به خود و اراده.
زیرا اگر آنها مخالف اراده شما و دوست داشتن خود، دشمن اصلی و بزرگ شما باشند، نباید آنها را معارض نامید، بلکه باید آنها را مورد لطف و عنایت خداوند متعال قرار داد که با دلی شاد و شکرگزار پذیرفته شود.

و اگر چه آنها باید برای روح مضر باشند، به این دلیل نباید آرامش خاطر خود را از دست بدهید، همانطور که در فصل بعدی به شما نشان خواهم داد.

+ دوم این است که قلب را به سوی خدا بالا ببرید، همه چیز را کورکورانه از دست مشیت الهی او بپذیرید، همیشه سرشار از برکات چندگانه فراتر از توانایی شما برای درک، و تلاش برای دانستن چیزی بیشتر.

فصل XXVI

وقتی زخمی شدیم چه کار کنیم

وقتی احساس کردید که از ضعف، یا حتی از روی عمد و عمد به گناهی افتاده اید، مجروح شده اید، بیش از حد نترسید و بیش از حد مضطرب نباشید، بلکه فوراً به خدا روی آورید و بگویید:
"بنگر، پروردگارا، من از خود چه کرده ام! و در واقع، چه چیزی می توان از من انتظار داشت که سقوط کند؟"
و آنگاه پس از مکثی کوتاه، خود را در نظر خود فروتن کن، و بر گناهی که در حق پروردگارت شده است، عزاداری کن. و بدون اینکه دلسرد شوید، در برابر امیال شیطانی خود، به ویژه آنچه باعث سقوط شما شده است، خشمگین باشید.
سپس بگو:
"و نه حتی اینجا، پروردگار، اگر خوبی تو مرا دریغ نکرده بود، نباید متوقف می شدم."

و در اینجا شکر او را بجا آورید و او را بیشتر از همیشه دوست بدارید و در شگفتی از رحمت او بیش از حد، که وقتی او را سخت آزرده بودید، دست راستش را دراز کرد تا شما را از سقوطی دیگر نجات دهد.

در نهایت، با اطمینان فراوان به شفقت بی پایان او بگویید:
"خداوندا، مرا به خاطر خودت ببخش، به من اجازه نده که از تو جدا شوم، از تو جدا نشوم و هرگز تو را آزار ندهم." و این کار، به این فکر مکن که آیا خداوند تو را بخشیده است یا نه. زیرا این چیزی نیست جز غرور، بی قراری ذهن، از دست دادن زمان، و در زیر رنگ بهانه های مختلف، فریب شیطان. اما با وقف بی قید و شرط به دستان مهربان خداوند، تمرین خود را چنان دنبال کنید که گویی زمین نخورده اید.

و اگر روزی بارها مجروح افتادی، آنچه را که به تو آموختم با ایمانی کم‌تر از بار دوم، سوم و حتی آخرین بار تکرار کن. و خودت را تحقیر می کنی و از گناه متنفر می شوی و تلاش کن تا از این به بعد زندگی بزرگتری داشته باشی.

مراقب بودن

این تمرین برای شیطان بسیار ناخوشایند است، هم به این دلیل که او آن را مورد قبول خدا می‌بیند و هم به این دلیل که از اینکه ببیند کسی بر او پیروز شده بود، خشمگین می‌شود. و از این رو او با بسیاری از حیله های هنرمندانه به دنبال این است که ما را از آن صرف نظر کند. و به دلیل بی دقتی و عدم هوشیاری ما، او اغلب موفق است.

بنابراین، هر چه این تمرین برای شما سخت‌تر به نظر برسد، خشونت بیشتری باید با خود انجام دهید و آن را به طور مکرر حتی پس از یک اشتباه تکرار کنید.

و اگر پس از هر سقوطی احساس ناراحتی، بی اعتمادی و سردرگمی کردید، اولین کاری که باید انجام دهید این است که آرامش و آرامش ذهنی و در کنار آن اعتماد به خدا را بازیابی کنید. مسلح به اینها، دوباره به سوی خداوند برگردد. زیرا ناراحتی شما به خاطر گناهتان از در نظر گرفتن اهانت به خدا نیست، بلکه از آسیب رساندن به خودتان ناشی می شود.

برای بازیابی این آرامش، فکر فال خود را کاملاً از ذهن خود دور کنید و خود را به تعمق در خوبی های غیرقابل توصیف خدا بپردازید. چقدر او بی اندازه آماده و مایل است که هر گناهی را ببخشد، چقدر دردناک است. گنهکار را با طرق و ابزارهای گوناگون فرا می خواند تا به سوی خود بیاید تا او را در این زندگی به فیض خود برای تقدیس خود و در زندگی آینده به جلال خود برای سعادت ابدی خود متحد کند.

و پس از اینکه ذهن خود را با این افکار و بازتاب های مشابه آرام کردید، طبق دستورالعملی که در بالا به شما داده شد، یک بار دیگر افکار خود را به سمت سقوط خود معطوف کنید.

مجدداً، در زمان اعتراف مقدس، که شما را به توسل مکرر به آن توصیه می‌کنم، همه سقوط‌های خود را به خاطر بسپارید، و با اندوه و خشم دوباره از توهین به خدا، و با هدفی دوباره که دیگر هرگز او را آزرده نسازید، آنها را با تمام خلوص نیت برای پدر روحانی خود فاش کنید.

فصل XXVI

از ابزارهایی که شیطان برای حمله و فریب آنها استفاده می کند

کسانی که می خواهند خود را به عمل فضیلت بسپارند، و کسانی که قبلاً در
اسارت گناه گرفتار شده اند.

شما باید بدانید که شیطان جز تباهی ما را هدف قرار نمی دهد و از روش یکسانی
برای حمله به همه افراد استفاده نمی کند.
پس برای اینکه برخی از شیوه‌های حمله، نیرنگ‌ها و ابزارهای او را به شما
بشناسانم، چندین شرط مختلف را برای شما قرار می‌دهم.

+ برخی بدون فکر فرار در خدمت گناه می مانند.

+ بعضی‌ها آزاد می‌شوند، اما هرگز تلاش نمی‌کنند.

+ برخی دیگر گمان می‌کنند در راه قداست قدم می‌زنند، در حالی که دور از آن
سرگردانند.

+ و در نهایت، برخی پس از رسیدن به تقدس، در می‌افتند

نابودی عمیق تر

ما به طور جداگانه در مورد هر یک بحث خواهیم کرد.

فصل XXVIII

از تهاجمات و تدبیرهای شیطان علیه کسانی که او را در اسارت گناه نگه می دارد

وقتی شیطان مردی را در اسارت گناه نگه می دارد، مراقبت اصلی او این است که چشمان او را بیش از پیش کور کند و هر چیزی را که ممکن است به شناخت بدترین وضعیت او منجر شود از او دور کند.
و نه تنها با القای افکار مخالف، همه تأملات و الهاماتی را که او را به تغییر دعوت می‌کند، از خود می‌راند، بلکه با فراهم کردن فرصت‌های آماده، او را به گناهان دیگر و بزرگ‌تر می‌اندازد. از این رو، هر چه نابینایی او غلیظ تر و تیره تر شود، مسیر گناه او مستأصل تر و عادت تر می شود. و به این ترتیب، از کوری به کوری عمیق تر، از گناه به گناه آلوده، زندگی رقت بار او حتی تا مرگ خواهد چرخید، مگر اینکه خدا، به لطف خود، برای نجات او مداخله کند. چاره کسي که در این وضعیت ناخوشایند است این است که آماده باشد تا به افکار و الهاماتي که او را از تاريکي به روشنايي فرا مي‌خواند توجه کند و با تمام وجود به آفريدگارش فرياد بزند: «خداوندا کمکم کن، زود کمکم کن، دیگر مرا در تاريکي گناه رها نکن». و نگذارد این فریاد رحمت را بارها و بارها در این یا مانند آن تکرار کند.

در صورت امکان، فوراً به یک گیدی روحانی متوسل شود و از او کمک و نصیحت بخواهد تا از قدرت دشمن رهایی یابد.

و اگر فعلاً نمی تواند این کار را انجام دهد، با تمام سرعت به سوی صلیب پرواز کند و در برابر آن سجده کند. و درخواست رحمت و کمک نیز از مادر خدا.

همانطور که در فصل بعدی خواهید آموخت آیا پیروزی به این سرعت بستگی دارد.

فصل XXIX

از هنرها و ترفندهای‌ی که او به وسی‌له آنها کسانی را که از بدبختی خود آگاهند، رهای‌ی خواهند ی‌افت. و چگونه است که قطعنامه های ما اغلب بی اثر می شوند

هنگامی که انسان شروع به درک بدی های زندگی خود می کند و می‌ل به تغی‌ی‌ر آن دارد، شی‌طان اغلب او را فری‌ب می دهد و با وسای‌لی مانند ای‌ن غلبه می کند:

"در حال حاضر، در حال حاضر."

"کراس، کراس" (فردا، فردا) همانطور که زاغ گری‌ه می کند.

می‌خواهم ابتدا ای‌ن تجارت، ای‌ن سرگشتگی را در نظر بگی‌رم و بفرستم تا بتوانم خود را با آرامش بی‌شتری به چی‌زهای معنوی بسپارم.»

ای‌ن دامی است که بسی‌اری از مردان در آن گرفتار شده اند و هنوز هم روزانه هستند. و علت آن غفلت و غفلت خود ماست، چون در امری که به عزت خدا و رستگاری روح مربوط می‌شود، از تصرف فوری آن سلاح مؤثر غافل می‌شوی‌م: اکنون، اکنون: پس «حالاً؟» «امروز، امروز:» پس «فردا» هر کدام با خود می‌گوی‌ند:

«حتی با فرض ای‌نکه ای‌ن «حالا» و ای‌ن «فردا» بای‌د باشد به من عطا شده، آی‌ا ای‌ن راه امان و پی‌روزی است که اول مجروح شدن و مرتکب نابسامانی های تازه شوم؟

پس می بی‌نی‌د که راه فرار از ای‌ن دام و آنچه در فصل قبل ذکر شد و تسلی‌م ساختن دشمن، اطاعت سری‌ع از همه افکار و الهامات آسمانی است.

من می گوی‌م اطاعت سری‌ع و نه تصمی‌مات صرف. زی‌را ای‌نها اغلب مغالطه آمی‌ز هستند و بسی‌اری از آنها فری‌ب خورده اند

علل

+ اول زی‌را تصمی‌مات ما بر اساس بی اعتمادی به خود و توکل به خدا نی‌ست. اما غرور بی‌ش از حد ما که ای‌ن کوری و فری‌ب از آن سرچشمه می گی‌رد، مانع درک آن می شود.

نور دی‌دن و داروی شفای آن هر دو از نی‌کی خداوندی است که ما را به سقوط وا می دارد تا بدی‌ن وسی‌له ما را از اعتماد به نفس به اعتماد به او تنها و از غرور به خودشناسی فراخواند.

بنابرای‌ن، تصمی‌مات شما برای مؤثر بودن، بای‌د ثابت باشد. و برای ثابت قدم بودن بای‌د از هرگونه اعتماد به نفس و فروتنی رها باشند

بر اساس اعتماد به خدا

+ دوم زمانی که تصمیمات خود را می گیریم، روی آن تمرکز می کنیم

زیبایی و فضیلت فضیلتی که اراده ما را به خود جلب می کند، سست و ضعیف. اما وقتی با مشکلاتی که برای رسیدن به فضیلت همراه است مواجه شوند، ضعیفان و ناآگاهان شکست می خورند و عقب می نشینند. پس بیاموز که سختی هایی را که برای دستیابی به همه فضایل بیشتر از خود فضایل وجود دارد دوست بدارید و در صورت تمایل جدی به کسب این فضایل، از این مشکلات در اقدامات مختلف برای تقویت اراده خود استفاده کنید.

و بدانید که هر چه با شجاعت و عشق بیشتر این مشکلات را بپذیرید، پیروزی شما بر خود و دیگر دشمنانتان سریعتر و کاملتر خواهد بود.

+ سوم ما اغلب در تصمیمات خود بیشتر به نفع خود می نگریم تا به خواست خدا و کسب فضایلی که او از ما می خواهد. این غالباً در مورد تصمیماتی است که در مواقع شادی روحی بزرگ یا غم و اندوه حاد گرفته می شود، زمانی که به نظر می رسد نمی توانیم هیچ آرامشی پیدا کنیم، مگر در تصمیمی که کاملاً خود را به خدا و عمل به فضیلت بسپاریم.

برای پرهیز از این دام، در مواقع تسلی روحی، در تصمیمات، به ویژه در نذر و عهد، بسیار محتاط و فروتن باشید. و در مصیبت، تصمیم شما این باشد که صلیب خود را با صبر و حوصله بر طبق خواست خدا حمل کنید، بلکه آن را تسبیح دهید و از هر زمینی امتناع کنید، و اگر چنین است، حتی تمام تسلی های آسمانی باشد. تنها آرزوی شما و دعای شما این باشد که خداوند شما را در تحمل همه چیزهای ناگوار یاری دهد و فضیلت آن را تا بی صبری در برابر بیماری حفظ کند، نه به عنوان بیماری، بلکه به عنوان مانعی در صبر و شکیبایی بی آلایش، و به هیچ وجه نارضایتی پروردگارتان را نسبت به کارهای نیکی که او بسیار مشتاقانه می خواهد انجام دهد، برای خیری بزرگتر انجام دهد.

فصل XXX

از توهم کسانی که تصور می کنند به سمت کمال پیش می روند

دشمن بدخیم ما که در تهاجم و تدبیر اول و دوم خود رانده شد، به سومی متوسل شد و آن این است که توجه ما را از دشمنانی که در نزدیکی ما هستند تا ما را مجروح و مورد حمله قرار دهند، برگرداند و پس از درجات عالیه کمال، ما را پر از تصمیم و آرزو کند.

از این رو ما مدام زخمی می شویم. با این حال، ما به زخم های خود توجهی نمی کنیم و با نگاه به این قطعنامه ها که قبلاً محقق شده اند، به طرق مختلف به آنها افتخار می کنیم.
و در حالی که نمی‌توانیم کمترین چیزی یا کوچک‌ترین کلمه‌ای را که از اراده‌مان عبور می‌کند، تحمل کنیم، اما وقت خود را در تأملات و تصمیم‌های طولانی برای تحمل سخت‌ترین رنج‌ها روی زمین یا در برزخ به عشق خدا داشتیم.

و از آنجایی که بخش فرودست ما از این چیزهای دور بیزاری نمی‌کند، ما خودمان را، موجودات بدبختی که هستیم، چاق می‌کنیم و به این فکر می‌کنیم که از طبقه رنجوران صبور و قهرمان هستیم.

برای جلوگیری از این دام، تصمیم بگیرید که مردانه با دشمنانی که در دست شما هستند بجنگید و در واقع علیه شما جنگ کنید. بنابراین، متوجه خواهید شد که آیا تصمیمات شما واقعی است یا خیالی، ضعیف یا قوی. و به این ترتیب در راه شاهانه و شکسته به فضیلت و کمال خواهید رفت.

اما در برابر دشمنانی که عادت ندارند شما را به دردسر بیندازند، من به شما توصیه نمی‌کنم که سلاح به دست بگیرید، مگر اینکه احتمال حمله آنها در آینده وجود داشته باشد. در این صورت حلال است از قبل تصمیم گیری کنید تا قوی و آماده باشید.
با این حال، تصمیمات خود را بر اساس تأثیرات آنها قضاوت نکنید، هر چند که باید مدتها و صادقانه در فضیلت عمل می کردید. اما نسبت به آنها بسیار فروتن باش. از خود و ضعف خود بترسید و بر خدا توکل کنید و با دعای مکرر از او کمک بگیرید تا در هر خطری و به ویژه از کوچکترین گمان یا اعتماد به نفس، شما را تقویت و حفظ کند.

زیرا در این صورت، اگرچه ممکن است نتوانیم بر برخی از عیوب جزئی غلبه کنیم که گاهی اوقات پروردگارمان برای بزرگتر کردن در ما باقی می گذارد.

فروتنی و خودشناسی، و برای حفاظت از برخی فضیلت‌ها، ممکن است به ما اجازه داده شود که اهدافی برای رسیدن به درجات بالاتر کمال داشته باشیم.

فصل XXXI

از تهاجمات و مکرهای شیطان برای دور کردن ما از راه قدس

چهارمین تدبیر شیطان، هنگامی که ما را در حال پیشروی پیوسته به سوی تقدس می‌بیند، این است که در درون ما آرزوهای خوب گوناگونی برانگیزد، تا بدین وسیله ما را از اعمال فضیلت به سوی گناه دور کند.

ممکن است یک فرد بیمار بیماری خود را با اراده ای صبورانه تحمل کند. دشمن حیله گر می داند که از این طریق ممکن است به عادت صبر دست یابد. و فوراً تمام کارهای نیکی را که در شرایطی دیگر می توانست انجام دهد پیش او می گذارد و سعی می کند او را متقاعد کند که اگر خوب بود بهتر می توانست خدا را بندگی کند و برای خود و دیگران مفیدتر باشد.

او با برانگیختن چنین آرزوهایی در درون خود، به درجات آن افزوده می شود تا اینکه او را از عدم امکان تحقق آنها بی قرار می کند. and the deeper and stronger such wishes become, the more does this restlessness increase. سپس دشمن او را با ملایمت و با قدمی یواشکی به سوی بی‌اشکیبایی در برابر بیماری سوق می‌دهد، نه به عنوان بیماری، بلکه به عنوان مانعی در برابر آن کارهای نیکی که او بسیار مشتاقانه می‌خواهد برای خیری بزرگتر انجام دهد.

وقتی او را به این جا رساند، با همان هنر، غایتی را که برای بندگی خدا و انجام کارهای نیک در نظر داشت، از ذهنش برمی دارد و تنها آرزوی رهایی از بیماری را برای او باقی می گذارد. و سپس، اگر مطابق میل او این اتفاق نیفتد، آنقدر مضطرب می شود که واقعاً بی تاب می شود. و به این ترتیب ناخودآگاه از فضیلتی که در آن خود را تمرین می کرد به رذیلت مخالف سقوط می کند.

راه محافظت و مقاومت در برابر این دام این است که هنگام آزمایش، بسیار مراقب باشید، پس از هر کار خیری، به آرزوهایی که از توان شما برای اجرای آن خارج است، به احتمال زیاد شما را ناراحت نکنند.

در چنین مواردی، با تمام صبر، تسلیم و فروتنی به این اعتقاد که خواسته های شما تأثیری را که شما فکر می کنید نخواهد داشت، زیرا شما بسیار ناچیزتر و ناپایدارتر از آنچه که خود را به حساب می آورید، تسلیم شوید.

وگرنه باور کن که خداوند به نصایح یقین خود، یا به دلیل بی لیاقتی تو، از پذیرفتن این کار به دست تو خشنود نیست، بلکه می خواهد که در زیر دست لطیف و نیرومند اراده او، صبورانه خوار و فروتن کنی.

به همین ترتیب، اگر پدر روحانی شما یا به هر طریق دیگری مانع از شرکت در عبادات و مخصوصاً عشای ربانی شما شد، خود را مضطرب یا مضطرب نسازید، بلکه با انداختن هر چه مال خودتان است، رضایت پروردگارتان را بپوشید و در درون خود بگویید:

«اگر چشم مشیت الهی گناه را درک نمی کرد و
ناسپاسی در من، اکنون نباید از نعمت دریافت مقدس ترین سعادت محروم باشم. اما چون پروردگارم بی لیاقتی ام را بدین ترتیب به من می شناسد، نام مقدس او همیشه مبارک و ستوده باد. خداوندا، من اعتماد دارم که در محبت بی‌پایان خود چنان بر قلب من حکومت خواهی کرد تا در انجام دادن یا تحمل اراده‌ات تو را در همه چیز خشنود سازد. تا در پیش روی شما گشوده شود تا با ورود معنوی به آن، آن را در برابر دشمنانی که می خواهند آن را از شما دور کنند، تسکین و تقویت کنید. بنابراین ممکن است همه چیز همانطور که در نظر شما خوب به نظر می رسد انجام شود. خالق و رستگار من، رزق و روزی من اکنون و همیشه خواهد بود! این یک لطف را فقط از تو می خواهم، ای محبوب، که روح من، رها و پاک از هر آنچه تو را ناخوشایند است، و آراسته به همه نیکی ها، برای آمدنت آماده شود، و برای هر کاری که تو را پسندید، با من انجام می دهم.»

اگر این احکام را رعایت کردی، یقیناً بدان که وقتی در هر کار نیکی که میل به انجام آن داری سرگردان می شوی، مانعی از سوی شیطان می شود که تو را مضطرب کند و از راه فضیلت دور کند، یا از جانب خدا، تسلیم شدنت را در برابر اراده او آزمایش کند، باز هم فرصتی برای جلب رضایت پروردگارت به نحوی که پسندیده است، خواهی داشت. و این شامل فداکاری واقعی و خدمتی است که خدا از ما می خواهد.

همچنین به شما هشدار می‌دهم که مبادا در برابر آزمایش‌ها، از هر منبعی که باشد، بی‌تابی کنید، که در استفاده از وسایل حلال که بندگان خدا از آن استفاده می‌کنند، از آن‌ها استفاده نکنید، نه با آرزوی و امید به آسودگی، بلکه به این دلیل که خواست خداست که آنها را به کار گیرند.

استفاده می شود؛ زیرا ما نمی دانیم که آیا اعلیحضرت از ابزار آنها راضی خواهد بود که ما را نجات دهد یا خیر.

در غیر این صورت در شرارت های بیشتری قرار خواهید گرفت. زیرا اگر آن واقعه مقصود و خواسته های شما را برآورده نکند، به راحتی دچار بی تابی می شوید، یا صبر شما معیوب می شود، کاملاً مورد قبول خداوند نیست و ارزش چندانی ندارد.

در نهایت، من در اینجا شما را از فریب پنهان عشق به خود، که در برخی مواقع برای پوشاندن و توجیه عیب های ما معمول است، هشدار می دهم. به عنوان مثال، بیماری که در زیر بیماری خود صبر و حوصله چندانی ندارد، بی تابی خود را در پوشش غیرت به خیر ظاهری پنهان می کند. گفتن که ناراحتی او واقعاً از بی تابی در رنجهایش نیست، بلکه اندوهی است معقول، زیرا به تقصیر خود متحمل شده است، یا از این جهت که دیگران از زحمتی که او به آنها می دهد یا به علت دیگری اذیت یا خسته شده اند.

به همین ترتیب، مرد جاه طلب که از افتخارات دست نیافتنی ناامید می شود، نارضایتی خود را به غرور و غرور خود نسبت نمی دهد، بلکه به دلیل دیگری می داند که به خوبی می داند که اگر به خودش نرسد، هیچ نگرانی برای او ایجاد نمی کند. پس مریض هم اهمیتی نمی‌دهد که آنها که خستگی و گرفتاری‌شان به‌خاطر او این‌قدر آزارش می‌دهد، به‌خاطر بیماری دیگری همان مراقبت و دردسر را داشته باشند. دلیل روشنی بر این است که ریشه غم و اندوه چنین مردانی نگرانی از دیگران یا چیزهای دیگر نیست، بلکه بیزاری از هر چیزی است که از اراده خود عبور می کند.

بنابراین، برای جلوگیری از این خطا و خطاهای دیگر، همانطور که به شما گفتم، هر امتحان و هر غم و اندوهی را از هر علتی که به وجود آمده است، صبر کنید.

فصل XXXII

از آخرین تهاجم و نیرنگی که در بالا ذکر شد، که شیطان می‌خواهد به وسیله آن فضایلی را که ما به دست آورده‌ایم، موجب تباهی ما کند.

مار حیله گر و بدخواه نمی تواند ما را با تدبیرهای خود وسوسه کند، حتی با استفاده از فضایلی که ما به دست آورده ایم، تا ما را به این امر وامی دارد که آنها و خودمان را از خود راضی بدانیم، ویرانی ما شوند. ما را در اوج بلند می کند تا به گناه غرور و غرور بیفتیم.

برای در امان ماندن خود از این خطر، زمین امن و هموار یک اعتقاد واقعی و عمیق به نیستی خود را برای میدان جنگ انتخاب کنید، که هیچ نیستید، هیچ نمی دانید، هیچ کاری نمی توانید انجام دهید و جز بدبختی و گناه کاری ندارید و جز لعنت ابدی سزاوار نیستید.

خود را محکم در محدوده این حقیقت مستحکم کنید و به اندازه یک تار مو از آن فریفته هر فکر شیطانی یا هر چیز دیگری که ممکن است به شما برسد، نگذارید. خوب می دانید که دشمنان زیادی وجود دارند که اگر به دست آنها بیفتید شما را می کشند یا زخمی می کنند.

برای اینکه در این تمرین از شناخت واقعی نیستی خود به خوبی تبرئه شوید، قانون زیر را رعایت کنید:

هر گاه در مورد خود و کارهای خود تأمل می‌کنید، همیشه آنچه از خود هستید، و نه آنچه هستید به مدد لطف خدا، در نظر بگیرید، و خود را آن‌گونه که می‌بینید، گرامی بدارید.

ابتدا زمان قبل از وجود خود را در نظر بگیرید، و خواهید دید که در تمام آن ورطه ابدیت صرفاً هیچ بوده اید، و هیچ کاری نکرده اید، و نمی توانستید انجام دهید، برای اینکه به خود وجود داشته باشید.

بعد زمانی را در نظر بگیرید که از فضل خدا موجودی را دریافت کرده اید. و در اینجا، همچنین، اگر آنچه را که از آن اوست (مراقبت مستمر او از شما، که شما را در هر لحظه از زندگی نگه می دارد) به او بسپارید، چه چیزی از خودتان هستید، اما هنوز یک چیزی نیستید؟

زیرا، بدون شک، اگر او شما را برای یک لحظه به حال خود رها می کرد، شما فوراً به همان نیستی اولیه از جایی که توسط دست قادر متعال او کشیده شده اید، باز می گردید.

واضح است که در نظم طبیعت، و تنها در خود، دلیلی برای ارج نهادن به خود یا تمایل به ارج نهادن به دیگران ندارید.

باز هم در حیات فیض و انجام کارهاي خیر، اگر فطرت شما از نصرت الهي محروم شود، چه کار خوب و شایسته اي مي تواند انجام دهد؟ زیرا با توجه به انبوه گناهان گذشته شما و علاوه بر آن انبوه گناهان دیگری که دست مهربان خدا به تنهایی شما را از آن باز داشته است، خواهید دید که گناهان شما، که نه تنها در روزها و سالها، بلکه با اعمال و عادات گناهی (یک عادت شیطانی که عادت بد دیگری را به دنبال خود می کشد) افزایش داده و تقریباً بی نهایت از شما کاسته شده است. لوسیفر.

از این رو، اگر نمی خواهید ستایش خوبی های او را از خدا سلب کنید، بلکه وفادارانه به او می چسبید، باید روز به روز یاد بگیرید که نسبت به خود فروتن تر فکر کنید.
و بسیار مراقب باشید که در این قضاوت نسبت به خودتان عادلانه رفتار کنید، در غیر این صورت ممکن است آسیب کمی به شما وارد کند.
زیرا اگر با علم به گناه خود از مردی پیشی بگیرید که در نابینایی خود را چیزی می پندارد، بسیار ضرر خواهید کرد و در عمل اراده بسیار پایین تر از او خواهید بود، اگر بخواهید مورد احترام و توجه مردم به خاطر چیزی باشید که خود می دانید نیستید.

پس اگر می خواهی که آگاهی از رذالت و گناهانت تو را از شر دشمنان حفظ کند و نزد خدا عزیز کند، نه تنها خودت را که شایسته هیچ خیری و مستحق هر بدی نیستی تحقیر کنی، بلکه باید دوست داشته باشی که مورد تحقیر دیگران قرار بگیری، از افتخارات بیزاری کنی، از شرمساری شادی کنی، و در هر موقعیتی در برابر منصبی که دیگران به دست می آورند، خم شوی. شما نباید هیچ حسابی از قضاوت آنها بکنید، مبادا از این طریق از این تمرین مقدس منصرف شوید. اما مواظب باشید که هدف شما صرفاً تحقیر و انضباط شخصی شما باشد، مبادا تحت تأثیر نوعی غرور نهفته در کمین و روحیه پیشابینی قرار بگیرید، که به برخی بهانههای واهی یا موارد دیگر، اغلب باعث میشود که نظرات دیگران را کم یا اصلاً حساب نکنیم.

و اگر ممکن است مورد محبت، احترام و یا تمجید دیگران قرار بگیرید به خاطر هر موهبت خوبی که از جانب خداوند به شما عطا شده است، حتی یک قدم هم از این طریق تکان نخورید. اما خود را به طور پیوسته در سنگر جمع کنید

از این قضاوت درست و عادلانه در مورد خود، ابتدا به خدا روی آورید و با تمام وجود به او بگویید:
«پروردگارا، هرگز عزت و جلال فضلت را از تو ربوده ام، حمد و عزت و جلال از آن توست، و بر من آشفتگی صورت». و سپس در مورد کسی که تو را ستایش می کند، بگو: «از کجاست که او مرا نیکو می داند، زیرا به راستی که خدای من و اعمال او تنها نیکو هستند؟»

زیرا با بازپرداخت آنچه از آن خداوند است، دشمنان خود را از خود دور خواهید کرد و خود را برای دریافت هدایا و عنایات بزرگتر از سوی خدای خود آماده خواهید کرد.

و اگر یاد کارهای نیک شما را در معرض خطر بیهودگی قرار داد، فوراً به آنها نگاه کنید، نه از آن خود، بلکه از آن خدا. و به آنها بگو: 1 نمی دانم چگونه ظاهر شدی و در ذهن من پدید آمدی، زیرا وجودت را از من نگرفتی، بلکه خدای نیکو و فیض او تو را آفرید، تغذیه کرد و حفظ کرد، پس تنها او به عنوان والد حقیقی و اولی تو خواهد پذیرفت. او را سپاس می گویم، و همه ستایش ها را به او باز می گردانم.

بعد در نظر بگیرید که نه تنها تمام کارهایی که انجام داده اید از نوری که به شما داده شده است تا آنها را بشناسید و از فیض انجام آنها کوتاه است، بلکه به خودی خود بسیار ناقص هستند و از آن نیت خالص و اهتمام و شوری که باید انجام شود و همیشه باید همراه آنها باشد بسیار کوتاه است.

پس اگر این را به خوبی در نظر بگیرید، دلیلی برای شرمندگی خواهید دید تا رضایت بیهوده، زیرا این بسیار درست است که فیض هایی که ما خالص و کامل از خدا دریافت می کنیم، در استفاده از آنها توسط نقص های ما لکه دار شده اند.

باز هم کارهای خود را با اولیاء و دیگر بندگان خدا مقایسه کنید. زیرا با چنین مقایسه ای متوجه خواهید شد که بهترین و بهترین آلیاژ شما از آلیاژ پایه است و ارزش کمی دارد.
سپس، آنها را با آنچه مسیح در راز زندگی خود و صلیب دائمی خود برای شما انجام داد، اندازه گیری کنید. و اگر توجه به الوهیت او را کنار بگذاریم، آثار او را تنها در خود ببینیم.
هم شور و هم صفای عشقی را که با آن به وجود آمده اند در نظر بگیرید، و خواهید دید که تمام کارهای شما هیچ است.

و سرانجام، اگر افکار خود را به سوی الوهیت و عظمت بیکران خدای خود و خدمتی که سزاوار او به دست شماست بالا ببرید، آشکارا خواهید دید که اعمال شما نه باطل، بلکه ترس را در شما برانگیخته است.

پس باید در همه راهها، در همه کارهایت، هر چند مقدس باشند، با تمام وجود به درگاه پروردگارت گریه کن و بگو: «خدایا به من گناهکار رحم کن».

بعلاوه، به شما توصیه می کنم که در معرفی موهبت هایی که ممکن است خداوند به شما ارزانی داشته است، بسیار محتاط باشید. زیرا این تقریباً همیشه برای پروردگار شما ناخوشایند است، همانطور که خود او در درس بعدی به وضوح به ما نشان می دهد.

یک بار به شکل کودکی نزد بنده ای عابد او ظاهر شد و با کمال سادگی از او خواست که سلام فرشته را بخواند. او به راحتی شروع کرد: "Ave Maria, gratia plena, Dominus tecum, benedicta tu in mulieribus." و سپس متوقف شد، زیرا تمایلی به تمجید از خود در کلمات بعدی نداشت. و در حالی که او از او دعا می کرد که ادامه دهد، او خود را از او کنار کشید و بنده خود را به خاطر تعالیم آسمانی که به عنوان مثال خود به او نازل کرده بود، پر از تسلیت گذاشت.

آیا شما همچنین یاد می گیرید که خود را فروتن کنید و خود را با تمام کارهایتان به عنوان هیچ چیزی که هستید بپذیرید.
این پایه و اساس همه فضایل دیگر است. خدا قبل از اینکه وجود داشته باشیم، ما را از هیچ آفرید. و اکنون که ما از طریق او وجود داریم، او اراده می کند که کل بنای معنوی باید بر این پایه بنا شود و بدانیم که ما هیچ هستیم. و هر چه بیشتر در این دانش کاوش کنیم، ساختمان بالاتر خواهد رفت. و به همان نسبت که ما زمین را از بدبختی خود پاک می کنیم، معمار الهی برای تکمیل آن سنگ های محکم می آورد.

و هرگز تصور نکنید که بتوانید به اندازه کافی عمیق حفاری کنید. برعکس، این را در مورد خود بیندیش که اگر چیزی که متعلق به یک موجود است بی نهایت باشد، بی لیاقتی توست.

با این دانش، که به درستی در عمل اعمال شده است، ما همه خوبی ها را داریم.
بدون آن ما کمی بهتر از هیچ نیستیم، اگرچه باید کارهای همه مقدسین را انجام دهیم و پیوسته در خدا غرق باشیم.
ای دانش پر برکت که ما را در زمین سعادتمند و در بهشت پر برکت! ای نور که از ظلمت بیرون می آید روح را می سازد

روشن و روشن! ای شادی ناشناخته، که در میان ناخالصی های ما می درخشد!
ای نیستی که به محض شناخته شدن، ما را سرور همه می کند!
من هرگز نباید از گفتن این مطلب به شما خسته شوم: اگر می خواهید خدا را ستایش کنید، خود را متهم کنید و دوست دارید توسط دیگران متهم شوید. اگر بخواهی او را در خود و خودت را در او برتری دهی با همه فروتن کن و از همه فروتن.

آیا او را پیدا خواهید کرد؟ خودت را سرفراز مکن، وگرنه از تو فرار خواهد کرد.
خود را به حد اعلای ذلیل کن تا او تو را بجوید و در آغوشت گیرد.

و هر چه بیشتر خودت را در نظر خود فروتن کنی، و از اینکه دیگران تو را پست بشمارند، و تو را به عنوان یک امر ناپسند انکار کنند، بیشتر لذت می بری، او با محبت بیشتری تو را گرامی خواهد داشت و در آغوشت خواهد گرفت. خود را لایق لطف بزرگی که از جانب خدایتان به شما عطا شده است، بی شائبه بشمارید، خداوندی که برای شما شرمنده شد تا شما را با خود متحد کند. از سپاسگزاری مداوم او خودداری کنید. و سپاسگزار کسانی باش که مورد خواری تو بوده اند و بیشتر از آنهایی که تو را زیر پای خود لگدمال کرده اند، به گمان اینکه با اکراه تحمل کرده ای و نه با حسن نیت خود. با این حال، حتی اگر چنین بود، شما نباید از هیچ نشانه بیرونی اکراهی برای فرار از خود رنج ببرید.

اگر با وجود همه این ملاحظات، که بیش از حد درست است، حیله شیطان و جهل و تمایلات شیطانی خودمان همچنان بر ما غالب شود، به طوری که افکار خود برتر بینی همچنان ما را آزار می دهد و در قلب ما تأثیر می گذارد، آنگاه وقت آن است که خود را عمیق تر در نظر خود فروتن کنیم. زیرا با این مدرک می‌بینیم که در زندگی معنوی و خودشناسی واقعی اندکی پیشرفت کرده‌ایم، تا آنجا که نمی‌توانیم خود را از آن آزارهایی که از ریشه غرور پوچ ما سرچشمه می‌گیرد، رها کنیم. پس از زهر عسل و از زخم شفا می‌دهیم.

فصل XXXII

توصیه های در مورد غلبه بر شهوات شیطانی و کسب فضیلت

گرچه در مسیری که برای تسخیر نفس و آراستن آن به همه فضایل باید در پیش گرفت، بسیار گفته ام، اما هنوز نکات دیگری باقی مانده است که در مورد آنها توصیه های به شما می کنم.

1. در تلاش‌های خود پس از تقدس، هرگز متقاعد نشوید که از تمرین‌های معنوی مانند انتخاب فضیلت‌های رسمی متفاوت برای روزهای مختلف هفته استفاده کنید و یکی را برای دستیابی به هر یک از آنها جدا کنید. اما اجازه دهید دستور جنگ و تمرین شما برای مبارزه با آن احساساتی باشد که همیشه شما را مجروح کرده و همچنان به حمله و مجروح کردن شما ادامه می دهند. و خود را، و آن را با کمالات ممکن، به فضایل مخالف آنها آراسته کنید.

از آنجایی که پس از به دست آوردن این فضیلت ها، همه چیزهای دیگر به آسانی، همانطور که مناسبت پیشنهاد می کند، با تلاش مقایسه ای اندک به دست خواهند آمد. و مناسبت ها هرگز ناخواسته نخواهند بود. زیرا همه فضایل در یک زنجیر به هم پیوند خورده اند و هر که یکی را در کمال داشته باشد بقیه را در آستانه قلب خود آماده کرده است.

2. هرگز برای دستیابی به هیچ فضیلتی زمان معینی مانند روزها، هفته ها یا سالها تعیین نکنید. اما، به عنوان یک نوزاد تازه متولد شده، سربازی که تازه به خدمت گرفته شده است، پیوسته به سوی قله کمال مبارزه کنید.
هرگز حتی برای یک لحظه ثابت نمانید؛ زیرا ایستادن در راه فضیلت و کمال به معنای به دست آوردن نفس یا شجاعت نیست، بلکه به عقب افتادن یا ضعیف تر شدن از قبل است.
با ایستادن، به این معناست که خودمان را تملق بگوییم که فضیلت مورد نظر را کاملاً به دست آورده‌ایم، و بنابراین توجه کمتری به موقعیت‌های که ما را به اعمال تازه‌ای از آن یا شکست‌های کوچک در آن فرا می‌خوانند، می‌کنیم.
پس مواظب باش، مشتاق باش، مراقب باش که از کوچکترین فرصتی برای انجام هیچ فضیلتی غفلت نکنی. همه این مناسبت‌ها را دوست داشته باشید، مخصوصاً آنهایی را که با بیشترین سختی در آنها شرکت می‌کنید، زیرا عادت‌ها زمانی سریع‌تر شکل می‌گیرند و عمیق‌ترین ریشه‌ها را زمانی ایجاد می‌کنند که مشکلاتی که باید بر آن‌ها غلبه کرد، بیشتر باشد. بنابراین، موقعیت‌هایی را دوست داشته باشید که چنین مشکلاتی را به همراه دارند.

فقط آن ها را و آن هم با گامی سریع و با تمام کوشش و سرعت پرواز کنید که ممکن است به وسوسه جسم منجر شود.

3. در تمریناتی که ممکن است برای سلامتی بدن ضرر داشته باشد، از جمله تنبیه نفس با تأدیب، لباس مو، روزه، نیایش، مراقبه و مانند اینها، محتاط و با احتیاط عمل کنید، زیرا این فضایل باید به آرامی و درجاتی به دست آید، چنانکه در اینجا بیان خواهد شد.

در مورد دیگر فضایل کاملاً درونی، مانند حب خدا، تحقیر دنیا، حقارت، تنفر از هوسهای شیطانی و گناه، حلم و بردباری، محبت به همه انسانها، نسبت به کسانی که به ما آسیب می رسانند و مانند آن، لازم نیست تدریجاً اینها را به دست آوریم و درجاتی به کمال برسیم. اما شما باید یکباره با تمام وجود تلاش کنید تا هر کدام را با کمال ممکن تمرین کنید.

4. بگذار تمام قلبت آرزوی هیچ چیز نداشته باشد، به هیچ چیز فکر نکن، هیچ آرزویی نداشته باشد، آرزوی هیچ چیز نداشته باشد، جز اینکه بر آن شور و شوقی که با آن دست و پنجه نرم می کنی غلبه کنی و به فضیلت مخالف آن دست یابی. این جهان شما، آسمان شما، زمین شما، تمام گنج شما باشد. و همه با تنهای خدا را خشنود کن. چه در حال خوردن و چه روزه داری، زحمت کشیدن یا استراحت، تماشا یا خواب، در خانه یا خارج از کشور، خواه درگیر عبادت یا کار یدی، همه در جهت تسخیر و خاموش شدن این علاقه و دستیابی به فضیلت مخالف باشند.

5. جنگ بی وقفه با لذت ها و آسایش های زمینی، پس هیچ بدی قدرت زیادی برای حمله به شما نخواهد داشت. زیرا همه رذایل از همین ریشه لذت سرچشمه می گیرد. بنابراین، وقتی این با نفرت از خود قطع شود، قدرت و قدرت خود را از دست می دهند.
زیرا اگر با یک دست شما سعی کنید با گناه یا لذت خاصی مبارزه کنید و با دست دیگر با لذت های زمینی دیگر بجنگید، گرچه گناه آنها فانی نیست، بلکه فقط تجاوزکارانه باشد، نبردهای شما سخت و خونین خواهد بود و پیروزی های شما نامطلوب و نامطمئن. بنابراین، پیوسته این سخنان الهی را به خاطر داشته باشید: "هر که جان خود را دوست دارد، آن را از دست خواهد داد، و هر که از جان خود در این دنیا متنفر باشد، آن را برای زندگی جاودانی نگاه می دارد." (یوحنا 12: 25) "برادران، ما بدهکار نیستیم

گوشت، مطابق با گوشت است. زیرا اگر بر اساس جسم زندگی کنید، خواهید مرد.»

6. در آخر، خوب است، حتی ممکن است لازم باشد، در وهله اول یک اعتراف کلی با همه شرایط لازم داشته باشید، تا بهتر از لطف پروردگارتان مطمئن شوید، که تنها باید به دنبال همه فیض و پیروزی باشید.

فصل XXXIV

فضائل را باید به تدریج با تمرین در درجات مختلف خود و توجه خود به یکی و سپس به دیگری به دست آوریم.

گرچه بنده واقعی مسیح که آرزوی کمال دارد نباید برای پیشرفت خود محدودیتی قائل شود، اما انواعی از شور معنوی وجود دارد که باید با احتیاط خاصی مهار شود، مبادا که در ابتدا با حرارت زیاد در آغوش گرفته شوند، جای خود را رها کنند و ما را در میانه مسیرمان رها کنند. از این رو، علاوه بر آنچه در مورد اعتدال در تمرینات بیرونی گفته شد، باید یاد بگیریم که حتی فضایل باطنی نیز بهتر است به تدریج و به ترتیب مناسب به دست آید. زیرا بنابراین آنچه در ابتدا کوچک است به زودی بزرگ و دائمی می شود. بنابراین، به عنوان مثال، ما معمولاً نباید سعی کنیم در مصیبت ها شادی کنیم، و آنها را آرزو کنیم، مگر اینکه ابتدا از درجات پایین فضیلت صبر عبور کنیم.

از شما هم نمی خواهم که در آن واحد به همه یا به بسیاری از فضایل توجه کنید، بلکه ابتدا به یکی و سپس به بقیه توجه کنید. زیرا به این ترتیب عادت نیکو آسان تر و محکم تر در روح کاشته می شود. زیرا با تمرین دائمی یک فضیلت، خاطره در همه موارد سریعتر به آن عود می کند، عقل در تشخیص روش ها و دلایل جدید برای دستیابی به آن سریعتر رشد می کند و اراده با آمادگی و حرارت بیشتری به دنبال آن می رود تا اینکه همزمان با فضیلت های زیادی مشغول باشد.

و از طریق یکنواختی تمرین، اعمالی که مربوط به هر فضیلت واحدی است با تلاش کمتری از تطابق بین آنها ایجاد می شود. یکی صدا می زند و به همنوع خود کمک می کند. و با شباهت متقابل خود تأثیر عمیق تری بر قلب می گذارند، قلب که برای پذیرایی بذر جدید با تولید میوه های مشابه آماده و آماده شده است.

این دلایل قدرت بیشتری دارند، زیرا ما مطمئناً می دانیم که هر کس خود را در یک فضیلت به خوبی تمرین کند، در همان زمان یاد می گیرد که چگونه خود را در فضیلت دیگری تمرین کند. و به این ترتیب، با پیوند ناگسستنی بین آنها، همه با افزایش یک، به عنوان پرتوهایی که از یک نور الهی سرچشمه می گیرند، رشد می کنند.

فصل XXXV

از ابزارهای کسب فضایل و اینکه چگونه باید از آن استفاده کنیم تا مدت زیادی فقط به یک فضیلت توجه کنیم.

برای دستیابی به قدوسیت، علاوه بر آنچه قبلاً شرح داده شد، به قلبی بزرگ و بخشنده نیاز داریم، اراده ای که نه سست باشد و نه ناامید، بلکه محکم و مصمم و با انتظار معینی برای گذر از آزمایش های تلخ و نامطلوب.

و علاوه بر این، تمایلات و محبت های خاصی است که با توجه مکرر به اینکه چقدر مورد رضایت خداوند است و چقدر فی نفسه عالی و والا و برای ما مفید و ضروری است، می توانیم آنها را به دست آوریم، زیرا همه کمالات از آنها منشأ و غایت دارد.

پس بیایید هر روز صبح تصمیمی استوار داشته باشیم که بر اساس موقعیت‌هایی که ممکن است در طول روز پیش بیاید، در آن ورزش کنیم. در طی آن اغلب باید خودمان را بررسی کنیم تا ببینیم آیا آنها را برآورده کرده‌ایم یا نه، و سپس با جدیت بیشتری آنها را تجدید کنیم. و همه اینها با اشاره خاص به آن فضیلتی که در دست داریم.

همچنین، بگذارید نمونه‌های مقدسین، و دعاها و مراقبه‌های ما در مورد زندگی و مصائب مسیح، که در هر تمرین معنوی بسیار ضروری است، اساساً در مورد فضیلت خاصی که ما در آن زمان خود را در آن تمرین می‌کنیم، اعمال شود.

همانطور که در حال حاضر به طور خاص توضیح خواهیم داد، اجازه دهید در همه مواردی که ممکن است پیش بیاید، هر چند در نوع متفاوت، همین کار را انجام دهیم. بیایید آنچنان خود را به اعمال فضیلتی، اعم از درونی و بیرونی، متوسل کنیم که در نهایت بتوانیم آن ها را با همان سرعت و سهولت انجام دهیم که در زمان های گذشته دیگران را مطابق با اراده طبیعی خود انجام می دادیم. و همانطور که قبلاً گفتیم، هر چه چنین اعمالی با این خواسته های طبیعی مخالفت بیشتری داشته باشد، این عادت خوب سریعتر در روح ما وارد می شود.

کلمات مقدّس کتاب مقدس که یا با لب گفته می‌شوند یا در دل تأمل می‌شوند، همانطور که ممکن است به بهترین شکل مورد ما باشد، قدرت شگفت‌انگیزی برای کمک به ما در این تمرین دارند. بنابراین، ما باید بسیاری از افراد را در آمادگی برای تحمل فضیلتی که می‌خواهیم به کار ببریم، داشته باشیم. و اینها را باید به طور مداوم در طول روز تکرار کنیم، مخصوصاً در هر طغیان شور شورشی. به عنوان مثال، اگر ما

در تلاش برای رسیدن به فضیلت صبر هستند، ممکن است کلمات زیر
یا موارد مشابه را تکرار کنیم:
«فرزندان من، بر غضبی که بر شما وارد شده است، شکیبا باشید». (باروک
4:25)
صبر فقرا برای همیشه از بین نمی رود. (مزمور 9:18) "مرد صبور از شجاع بهتر
است و کسی که بر روح خود حکومت می کند از تصرف شهرها." (امثال 16:32)

"در صبر خود، جانهای خود را تصاحب خواهید کرد." (لوقا 21:19) "بیایید با
شکیبایی به مبارزه ای که به ما پیشنهاد شده است بدویم." (عبرانیان ۱۲:۱)
به همین منظور می‌توانیم از دعاهایی مانند موارد زیر استفاده کنیم:

خدایا کی این قلب من به سپر صبر مسلح می شود؟

«چه زمانی یاد بگیرم که هر مشکلی را با ذهنی آرام تحمل کنم تا پروردگارم
را خشنود کنم؟»
«ای عزیزترین رنج‌ها، که مرا به خداوندم عیسی تشبیه می‌کند که برای من
مصلوب شده است!»
"تنها زندگی روح من است، برای جلال تو، همیشه در میان هزاران عذاب راضی زندگی خواهد
کرد!"
"چقدر خوشبخت خواهم شد، اگر در میان افراد عاری از مصیبت، در آرزوی رنج های
بزرگ تر بسوزم!"
بیایید از این دعاهای کوتاه و دعاهای دیگر مناسب برای پیشرفت در
تقدس استفاده کنیم تا روحیه عبادت به دست آوریم.
این دعاهای کوتاه را انزال می نامند، زیرا مانند نیزه به سوی بهشت پرتاب می شوند.
آنها قدرت زیادی دارند تا ما را به فضیلت برانگیزند. و حتی تا قلب خدا نفوذ خواهد
کرد، اگر این دو همراهی را برای بال های خود داشته باشند:

+ کسی که اطمینان کامل دارد که اعمال فضیلت ما برای خدای ما خوشایند است.

+ دیگری - آرزوی واقعی و آتشین برای رسیدن به فضیلت، برای تنها هدف جلب رضایت
اعلیحضرت.

فصل XXXVI

این‌که در اعمال فضیلت باید با هوشیاری بی وقفه پیش برویم

یکی از ابزارهای مهم و ضروری برای دستیابی به فضیلت، علاوه بر آنچه قبلاً آموزش داده شده است، این است که مدام به جلو برویم تا به سرانجامی که به خود پیشنهاد کرده ایم، مبادا با ایستادن به عقب برگردیم.

زیرا زمانی که ما از انجام اعمال فضیلت دست می کشیم، بسیاری از هوس های سرکش در درون ما با تمایل شدید اشتهای حساس و سایر تأثیرات بیرونی ایجاد می شود که به موجب آن فضیلت نابود شده یا حداقل کاهش یافته است. و علاوه بر این، ما بسیاری از هدایا و موهبت‌ها را از دست می‌دهیم که ممکن است خداوند ما به پیشرفت بیشتر ما پاداش دهد. بنابراین آیا سفر معنوی با سیر مسافر زمینی متفاوت است; زیرا او با ایستادن، چیزی از زمینی که قبلاً به دست آورده است، از دست نمی دهد، همانطور که در مورد کسی که به سوی بهشت سفر می کند.

و علاوه بر این، خستگی زائر زمینی با تداوم حرکت بدن او بیشتر می شود; در حالی که در سفر معنوی، هر چه انسان جلوتر می رود، نشاط و قدرت او بیشتر می شود.

زیرا با اعمال فضیلت، مقاومت قسمت فرودست روح، که راه را سخت و خسته کننده می کرد، هر روز ضعیف تر می شود. در حالی که قسمت برتر که فضیلت در آن است به همان نسبت استقرار یافته و تقویت می شود. از این رو، با پیشروی در تقدس، درد همراه با پیشرفت به تدریج کاهش می یابد. و شادی پنهانی خاصی که با عملیات الهی با آن درد آمیخته می شود، هر ساعت بیشتر و بیشتر می شود. و بدین ترتیب، با پیشروی با سهولت و لذت فزاینده از فضیلت به فضیلت، سرانجام به قله کوه می رسیم. جایی که روح کامل شده از این پس بدون خستگی کار می‌کند، بلکه بیشتر با شادی و وجد می‌کوشد، زیرا پس از این که احساسات سرکش خود را رام کرده و غلبه کرده است، و بر خود و همه چیزهای آفریده غلبه کرده است، برای همیشه در آغوش حق تعالی با برکت ساکن می‌شود و در آنجا، در حالی که شیرین کار می‌کند، استراحت می‌کند.

فصل XXXVII

همانطور که ما باید همیشه به اعمال همه فضایل ادامه دهیم، بنابراین نباید از هیچ فرصتی که برای دستیابی به آنها ارائه می شود دوری کنیم.

ما به وضوح دیدیم که باید بدون توقف در راه کمال به جلو رفت.

برای این منظور، ما باید بسیار مراقب و هوشیار باشیم تا فرصتی را که ممکن است برای دستیابی به هر فضیلتی پیش بیاید، از دست ندهیم.
زیرا آنها دانش بسیار کمی از این راه دارند که تا آنجا که می توانند از همه چیزهای نامطلوب اجتناب می کنند تا به پیشرفت آنها کمک زیادی کند.

زیرا توصیه‌های معمول من را فراموش نکنید، اگر عادت به صبر دارید، دوری از افراد، اعمال و افکاری که شما را به بی‌اشکیبایی می‌کشد، دوری کنید.

بنابراین، از جامعه هیچکس کنار نکشید، زیرا ناپسند است. اما در حین گفتگو و آمیزش با کسانی که بیش از همه شما را آزار می دهند، اراده خود را همیشه آماده و آماده تحمل هر چیزی که ممکن است به شما برسد، هر چند خسته کننده و آزاردهنده باشد، داشته باشید. زیرا در غیر این صورت هرگز نمی آموزید که صبور باشید.
به همین ترتیب، اگر شغلی را به خودی خود، یا به خاطر کسی که آن را به شما تحمیل کرده، آزاردهنده می‌یابید، یا به این دلیل که شما را از انجام کار خوشایندتر باز می‌دارد، پس از انجام آن و استقامت در آن خودداری نکنید، هر چند شما را آزار می‌دهد، و اگر فکر می‌کنید با غفلت از آن به آرامش خواهید رسید. زیرا این آرامش واقعی نخواهد بود، زیرا از روحی که از شور و شوق پاک شده و به فضایل آراسته شده است سرچشمه نمی گیرد، و هرگز نمی توانید رنج کشیدن را یاد بگیرید.

در مورد افکار آزاردهنده هم همین را می گویم که در مواقعی ذهن شما را آزار می دهد و پریشان می کند. نیازی نیست که آنها را کاملاً از خود دور کنید. زیرا علاوه بر دردی که ایجاد می کنند، شما را به تحمل تناقض نیز عادت می دهند.

و اگر به شما نصیحتی بر خلاف آن بدهم، این است که به شما بیاموزم که از کار بپرهیزید تا اینکه به آن فضیلتی که در نظر دارید برسید.
این بسیار درست است که هر مرد و به ویژه سرباز آزمایش شده، در این مواقع با هوشیاری و مهارت از خود دفاع می کند. اکنون در حال مقابله با دشمنان خود، اکنون در حال فرار از آنها،

بر اساس میزان قوت و فضیلت روحی که به دست آورده است.

اما، با همه اینها، او هرگز نباید در واقع به عقب برگردد و عقب نشینی کند تا همه مخالفت ها را پشت سر بگذارد. زیرا حتی اگر بدین وسیله خود را برای مدتی از خطر سقوط نجات دهیم، بیشتر در معرض حملات وسوسه آتی قرار خواهیم گرفت، نه اینکه از قبل با اعمال فضیلت مخالف مسلح و مستحکم شویم.

با این حال، این توصیه در مورد گناهان جسمانی که قبلاً به طور خاص در مورد آنها صحبت کردیم، صدق نمی کند.

فصل XXXVIII

این که ما باید به همه فرصت‌های مبارزه برای کسب فضایل، و به‌ویژه فرصت‌هایی که بزرگترین مشکلات را ایجاد می‌کنند، احترام بگذاریم.

من راضی نخواهم بود که شما به سادگی از فرصت هایی که ممکن است برای دستیابی به فضیلت های مختلف به وجود بیاید، دوری نکنید. از شما می خواهم که آنها را به عنوان چیزهایی با ارزش و گرانبها ارزیابی کنید، هر زمان که خود را نشان دادند، آنها را با شادمانی در آغوش بگیرید، و عزیزترین و گرانبهاترین آنها را که برای طبیعت نفرت انگیزترین هستند، حساب کنید.

به این منظور، با کمک الهی، شما قادر خواهید بود با تحت تأثیر قرار دادن قوی در ذهن خود به ملاحظات زیر دست یابید:
اولاً، این که فرصت ها وسایلی هستند که برای دستیابی به فضیلت، نه، ضروری هستند. بنابراین، هنگامی که برای هر فضیلتی به درگاه خداوند دعا می کنید، در عین حال فرصت هایی برای اعمال آن می خواهید. وگرنه دعای تو بیهوده بود و با خود مخالفت می‌کردی و خدای خود را وسوسه می‌کردی که معمولاً بدون مصیبت صبر نمی‌کند و بدون ذلت، تواضع نمی‌کند.

همین امر را می توان در مورد همه فضایل، که به یقین از طریق صلیب به دست می آید، گفت. و هر چه اینها دردناک تر باشند، به ما کمک می کنند و بنابراین باید مورد قبول و استقبال بیشتری قرار گیرند. زیرا اعمال فضیلتی که در چنین شرایطی انجام می‌شود سخاوتمندانه‌تر و پرانرژی‌تر است و راهی آسان‌تر و سریع‌تر به سوی فضیلت را برای ما باز می‌کند.

اما ما باید برای بی اهمیت ترین مناسبت، هر چند یک کلمه یا نگاه، ارزش قائل باشیم و بدون تمرین مناسب آن را رها نکنیم. زیرا اعمالی که به این ترتیب تولید می‌شوند، نسبت به کارهایی که در شرایط دشواری ایجاد می‌شوند، متداول‌تر، اگرچه شدت کمتری دارند.

نکته دیگر (که قبلاً در مورد آن صحبت کردیم) این است که همه حوادثی که برای ما اتفاق می افتد از جانب خدا به نفع ما است تا از آن ثمره بگیریم.

و اگر چه همانطور که قبلاً گفتیم برخی از این موارد مانند عیب خود یا دیگران را نمی توان گفت از آن خداست که نمی خواهد گناه کند، ولی از آن اوست، تا آنجا که او اجازه می دهد و اگر چه می تواند مانع آنها شود، اما مانعی ندارد. اما

تمام غم ها و مصیبت هایی که بر ما وارد می شود، چه به تقصیر خودمان و چه به خاطر کینه توزی دیگران، هم از جانب خداست و هم از جانب خدا، زیرا او با آنها موافق است. و آنچه را که او نمی‌خواهد ما انجام دهیم، به‌عنوان یک ناهنجاری بیش از اندازه که برای پاک‌ترین چشمان او نفرت‌انگیز بود، با این حال ما را مجبور می‌کرد به خاطر پیشرفت بیشتر در تقدس، یا به دلیل دیگری که برای ما ناشناخته است، رنج ببریم.
پس با توجه به این که قطعاً اراده پروردگار ما این است که ما با میل و رغبت به هر صلیبی که ممکن است بر سرمان بیاید، چه از جانب دیگران یا از اعمال بد خودمان، متحمل شویم، تا بگوییم، همانطور که بسیاری به بهانه بی تابی خود انجام می دهند، که خدا شر را نمی خواهد، بلکه از آن بیزار است، بهانه ای بیهوده است که به وسیله آن عیب های خود را بپوشانیم و از صلیب اجتناب کنیم.

نه، باز هم می گویم که اگر همه شرایط یکسان باشد، پروردگار ما از صبر و تحمل ما در آزمایش هایی که از شر مردم، به ویژه کسانی که به آنها خدمت کرده ایم و به آنها منفعت رسانده ایم، بیشتر خشنود است تا تحمل ما در برابر آزارهای سهمگین. و این به این دلیل است که ذات مغرور ما در بیشتر موارد در برابر اولی فروتن تر از دومی است. و همچنین به این دلیل که با تحمل میل و رغبت آنها خدای خود را خشنود و بزرگ می‌نماییم و با او همکاری می‌کنیم که در آن نیکی و قدرت مطلق او بیش از همه می‌درخشد، یعنی در بیرون کشیدن میوه‌ای شیرین و گرانبهای تقدس و فضیلت از زهر مهلک بدخواهی و شرارت.

بنابراین، خداوند ما به زودی میل جدی به تلاش و استقامت در یک کار باشکوه را در ما درک نمی کند تا اینکه جامی از قوی ترین وسوسه ها و سخت ترین آزمایش ها را برای ما آماده کند تا در ساعت مقرر آن را بنوشیم. و ما که محبت او و خیر خود را در آن می‌شناسیم، باید آن را با کمال میل و کورکورانه دریافت کنیم، با اطمینان و بی‌درنگ آن را بنوشیم، چون دارویی مرکب از دستی است که نمی‌تواند به تناسب تلخی ذاتی‌اش برای روح سودمندتر باشد.

فصل XXXIX
چگونه از موقعیت های مختلف برای اعمال یک فضیلت واحد استفاده کنیم

ما قبلاً دیده‌ایم که سودمندتر است که برای مدتی در یک فضیلت واحد تمرین کنیم تا در یک فضیلت. و اینکه ما باید با این دیدگاه از مناسبت هایی که با آنها ملاقات می کنیم، هر چند متفاوت، استفاده کنیم.

اکنون یاد بگیرید که چگونه این کار را با امکانات قابل تحمل انجام دهید.

ممکن است در همان روز، یا حتی در همان ساعت، به خاطر کاری که در آن خوب عمل کرده ایم، سرزنش شویم، یا به دلیل دیگری سرزنش شویم. ممکن است به سختی از برخی لطفی که خواسته ایم رد شویم. ممکن است به ناحق مشکوک شویم.

یا ممکن است از ما خواسته شود که برخی دردهای بدنی، یا برخی آزارهای کوچک، مانند یک غذای بد پخته را تحمل کنیم. یا مصیبت های سنگین تر و تحملش سخت تر، مانند این زندگی رقت بار که پر از آن است، ممکن است به ما برسد.

اگرچه، در انواع این وقایع یا موارد مشابه، ما ممکن است اعمال مختلف فضیلتی را انجام دهیم، با این حال، اگر به قاعده تعیین شده پایبند باشیم، به اعمال خودمان ادامه خواهیم داد که کاملاً مطابق با فضیلتی که در آن زمان در دست داریم، عمل کنیم. به عنوان مثال:

+ اگر وقتی این مناسبت‌ها پیش می‌آیند، ما خودمان را با صبر و حوصله به کار می‌گیریم، همه آنها را با کمال میل و با دلی شاد تحمل می‌کنیم.

+ اگر تمرین ما فروتنی باشد، در تمام این صلیب های کوچک خود را مستحق هر بیماری احتمالی می دانیم.

+ در صورت اطاعت، فوراً خود را تسلیم دست متعال خدا می کنیم و همچنین به همه مخلوقات اعم از عقلانی و حتی بی جان که ممکن است باعث این آزار و اذیت ما شده باشد و این باعث رضایت او شده است، زیرا او چنین خواسته است.

+ اگر از فقر باشیم، ما راضی خواهیم بود که از همه تسلی‌های زمینی، چه بزرگ و چه کوچک، محروم شویم و از ما گرفته شود.

+ اگر از صدقه باشد، ما نسبت به همسایه خود به عنوان ابزار خیر برای خود، و نسبت به خداوند خود، به عنوان اولین عامل و عامل محبت آمیز، از آنجایی که این آزارها به وجود می آیند، یا توسط کسی که برای تمرین و بهبود معنوی ما اجازه داده می شود، اعمال محبت کنیم.

از آنچه در مورد حوادث مختلفی که ممکن است روزانه برای ما اتفاق بیفتد، همچنین ممکن است یاد بگیریم که چگونه در طی یک آزمایش طولانی مدت، مانند بیماری یا مصائب دیگر، ممکن است همچنان به انجام اعمالی با آن فضیلتی که در آن زمان در حال انجام خود هستیم، ادامه دهیم.

فصل XL

از زمانی که باید به تمرین هر فضیلت داده شود، و از نشانه های پیشرفت ما

تعیین زمانی که باید به انجام هر یک از چندین فضیلت داده شود، به عهده من نیست. این باید با وضعیت و نیازهای افراد، با پیشرفتی که در مسیر معنوی خود دارند و با قضاوت مدیر آنها تنظیم شود.

اما اگر ما صادقانه و با پشتکار به روشی که توضیح دادم کار کنیم، شکی نیست جز اینکه در چند هفته آینده پیشرفت چندانی نخواهیم داشت.

اگر در میان خشکی و تاریکی و اندوه روح و کناره گیری از تسلی روحی در تمرینات فضیلت خود استقامت کنیم، نشانه پیشرفت در تقدس است.

نشانه واضح دیگر میزان مقاومت حواس در برابر انجام اعمال فضیلتی خواهد بود. زیرا هر چه این مقاومت ضعیف تر باشد، پیشرفت ما بیشتر خواهد بود. بنابراین، هنگامی که ما از تجربه هرگونه مخالفت یا شورش در قسمت فرودست و نفسانی، و به ویژه در حملات ناگهانی و غیرمنتظره دست برداریم، ممکن است به آن به عنوان نشانه ای نگاه کنیم که فضیلت را به دست آورده ایم.

و هر چه شعف و شادی روح بیشتر می شود
با این اعمال همراه است، شاید امیدواری ما بیشتر باشد که از این تمرین سود برده ایم. اما باید مراقب باشیم که به عنوان یقین فرض کنیم که فضیلتی را به دست آورده‌ایم، یا هر یک از اشتیاق را کاملاً تحت کنترل درآورده‌ایم، حتی اگر پس از مدت‌ها، و پس از کشمکش‌های فراوان، حرکت‌های آن را در درون خود احساس نکنیم.
زیرا در اینجا نیز هنرها و تدبیرهای شیطان و طبیعت فریبکار ما ممکن است جای خود را پیدا کند، زیرا آنچه واقعاً رذیله است به نظر غرور نهفته ما فضیلت است. بعلاوه، اگر به کمالی که خداوند ما را به آن فرا می خواند، بنگریم، به سختی می توانیم خود را قانع کنیم، هرچند پیشرفت بزرگی در راه قدوسیت داشته ایم، که حتی از آستانه آن نیز عبور کرده ایم.

بنابراین، به عنوان یک سرباز جوان و یک نوزاد تازه متولد شده، به اولین تمرینات خود بازگردید، اما تازه شروع به مبارزه کرده اید، گویی که تا به حال هیچ کاری انجام نداده اید.

و به یاد داشته باشید که به جای بررسی پیشرفت خود، به پیشرفت در تقدس توجه کنید. زیرا خداوند خدا، جستجوگر حقیقی و یگانه قلب ما، این دانش را به برخی می‌دهد و از دیگران دریغ می‌کند، زیرا می‌بیند که به غرور یا فروتنی منجر خواهد شد. و به عنوان یک پدر دوست داشتنی خطر را از یکی دور می کند، در حالی که به دیگری فرصتی برای افزایش قداست می دهد.

بنابراین، گرچه روح پیشرفت او را درک نمی کند، اجازه دهید این تمرینات خود را ادامه دهد. زیرا هنگامی که خداوند را خشنود کند، آن را خواهد دید، به نفع بزرگترش که آن را به او بشناساند.

فصل XLI

اینکه ما نباید تسلیم آرزوی رهایی از آزمایشاتی که صبورانه در حال تحمل آن هستیم، باشیم، و اینکه چگونه باید تمام خواسته های خود را تنظیم کنیم تا در تقدس پیشرفت کنیم.

هنگامی که در موقعیت دردناکی قرار گرفتید و آن را با شکیبایی تحمل کردید، مراقب باشید که مبادا شیطان یا عشق به خود شما را متقاعد کند که رهایی از آن را بخواهید. زیرا ممکن است با این کار دو شرارت بزرگ به شما وارد شود.

+ اول اگر این میل یکباره فضیلت صبر را از شما سلب نکند، لااقل به تدریج شما را در معرض بی تابی قرار می دهد.
+ دوم صبر شما ناقص می شود و خداوند فقط به اندازه مدت رنج پاداش می دهد.

در حالی که اگر نمی خواستی از آن رهایی یابی، بلکه تماماً خود را به فضل الهی او می سپردی، رنج هایت، هر چند به مدت یک ساعت و حتی کمتر، به عنوان خدمتی پایدار مورد قبول پروردگارت قرار می گرفت.

پس در این، و در همه چیز، این را قانون بی‌تغییر خود قرار دهید که آرزوهایتان را آنقدر از هر چیز دیگری دور نگه دارید تا آن‌ها صرفاً به هدف واقعی و یگانه‌اشان، یعنی اراده خدا گرایش پیدا کنند. زیرا آنها همیشه درست و راست خواهند بود. و در هر تصادف متقابلی که ممکن است رخ دهد، شما نه تنها آرام خواهید بود، بلکه راضی خواهید بود، زیرا از آنجا که هیچ چیز بدون اراده عالی اتفاق نمی افتد، با اراده شما در همه حال حاضر خواهید شد، هم به هر آنچه اتفاق می افتد و هم به هر آنچه می خواهید در اختیار داشته باشید.

این را نباید نه از گناهان خودمان و نه از گناهان دیگران فهمید، زیرا خدا اینها را نخواهد. اما در مورد هر عذابی که از آنها یا هر علت دیگری ناشی می‌شود، صدق می‌کند، هر چند آن‌قدر مشتاق و جست‌وجوگر باشد که به اعماق قلب برسد و ریشه‌های حیات طبیعی را پژمرده کند. صلیبی که با آن خدا گاهی خشنود است که نزدیکترین و عزیزترین دوستان خود را مورد لطف قرار دهد.

و آنچه من در مورد صبری که باید در هر مناسبت انجام دهید، می گویم، این است که بخشی از هر مشکلی را درک کنید که پس از استفاده از همه وسایل حلال حلال هنوز باقی می ماند و اراده خداست که باید تحمل کنیم. و در استفاده از این وسایل باید به اراده و اختیار خداوند هدایت شود

آنها را نه برای خشنود ساختن خود، بلکه به این دلیل که او می خواهد، قرار داده است. و نه به عنوان دوست داشتن یا رهایی از رنجی فراتر از آنچه برای خدمت او و به اراده او لازم است.

فصل XLII

چگونه می توان در برابر شیطان مقاومت کرد، وقتی که او با غیرت غیرمستقیم می خواهد ما را فریب دهد

وقتی دشمن حیله گر ما درمی یابد که ما در مسیر قدوسیت با امیال پرشور و در عین حال منظم قدم برمی داریم و نمی توانیم با جذابیت های آشکار ما را کنار بگذاریم، خود را به فرشته ای از نور تبدیل می کند. و با پیشنهادات ظاهری دوستی، جملاتی از کتاب مقدس و نمونه هایی از قدیسان، ما را به شدت ترغیب می کند که بی احتیاطی به اوج کمال بپردازیم تا باعث شود که ما از آنجا با سر به زمین بیفتیم. بدین منظور ما را تشویق می‌کند که با روزه‌ها، تأدیب‌ها، پیراهن‌های مو و سایر موارد مشابه، بدن را به شدت تنبیه کنیم، تا یا ما را وسوسه کند که به این فکر کنیم که کارهای بزرگی انجام می‌دهیم، که وسوسه‌ای است که مخصوصاً زنان را فرا می‌گیرد، یا ممکن است بیمار شویم و از انجام کارهای نیک ناتوان شویم. وگرنه از درد و خستگي بيزار و بيزاري به تمرينات معنوي بگيريم و به اين ترتيب در راه خداپرستي بتدريج سرد شويم و سرانجام با اشتياق بيشتر از قبل خود را به خوشيها و تفريحات دنيوي بسپاريم.

این عاقبت بسیاری بوده است، کسانی که به دنبال گستاخی انگیزه یک غیرت غیرمستقیم، در ریاضت های ظاهری بیش از حد خود از حد فضیلت درونی خود فراتر رفته اند. و به همین ترتیب در اختراعات خود از بین رفته اند و به ورزش دشمنان بدخواه تبدیل شده اند. اگر آنچه را که ما می‌گوییم خوب در نظر می‌گرفتند، و به خاطر می‌آوردند که این اعمال دردناک خود انضباطی، که ستودنی است و برای کسانی که دارای قدرت بدنی و فروتنی متناظر هستند، سودمند است، باید با حال و احوال هر انسان تناسب داشته باشد.

و کسانی که در کار با قدیسان در ریاضت‌های مشابه نابرابر هستند، ممکن است فرصت‌های دیگری برای تقلید از زندگی خود با امیال قوی و مؤثر و دعاهای پرشور پیدا کنند و با تحقیر تمام جهان و خود نیز به دنبال شکوهمندترین تاج سرباز واقعی مسیح باشند. با تسلیم شدن خود به تنهایی یک سکوت؛ با فروتنی و فروتنی نسبت به همه مردم؛ با صبر در برابر خطاها؛ با نیکی کردن به کسانی که بیشتر با آنها مخالف هستند. و با پرهیز از هر عیب، هر چند پیش پا افتاده باشد. چیزهای خیلی بیشتر

از تمرینات بدنی دردناک نزد خداوند پسندیده است. در رابطه با این موارد، من از شما می خواهم که به طور محتاطانه ای احتیاط کنید، تا بتوانید، در صورت لزوم، آنها را افزایش دهید، تا اینکه با افراط در غیرت، خطر این را داشته باشید که مجبور شوید به طور کلی آنها را رها کنید. من این را به شما می گویم، زیرا مطمئن هستم که احتمال نمی رود به اشتباه کسانی بیفتید که گرچه از جنبه معنوی می گذرند، اما طبیعت فریبکارانه فریب خورده و فریب خورده و به مراقبت بیش از حد نگران کننده برای حفظ سلامت جسمانی خود می پردازند. آن‌قدر حسودند و از کوچک‌ترین چیزی که ممکن است بر آن تأثیر بگذارد می‌ترسند، که دائماً در شک و تردید و ترس از دست دادن آن زندگی می‌کنند. چیزی نیست که دوست داشته باشند در مورد آن فکر کنند و صحبت کنند تا نظم زندگی خود در این زمینه. از این رو آنها همیشه مشتاق هستند که غذای مناسب کام خود را داشته باشند تا شکمشان، که اغلب به دلیل لذیذ بودن بیش از حد ضعیف می شود. و اگر چه همه اینها به بهانه کسب قدرت بهتر برای بندگی خدا انجام می شود، اما در واقع تلاشی بیهوده برای آشتی دادن دو دشمن فانی، روح و جسم است. تلاشی که به جای سود بردن به هر دو آسیب می رساند. زیرا همین احتیاط بیش از حد سلامت یکی و فداکاری دیگری را مختل می کند.

بنابراین درجه خاصی از آزادی در شیوه زندگی ما امن تر و سودآورتر است. با این حال، با توجه به قوانین اساسی و شرایط مختلف زندگی، که نمی توان همه آنها را تحت یک قاعده قرار داد، با صلاحدید آن صحبت کردم.

همانطور که قبلاً در موضوع کسب تدریجی فضایل نشان داده شد، در جستجوی قداست باطن و نیز عبادت ظاهری، باید با اعتدال پیش برویم.

فصل XLIII

از وسوسه قضاوت عجولانه در مورد همسایه، ناشی از تحریک شیطان و قدرت تمایلات شیطانی خودمان، و راه مقاومت در برابر این وسوسه

از همین رذیله عزت نفس و خودبزرگ بینی زیانبار دیگری برای ما پدید می آید، یعنی قضاوت عجولانه در مورد همسایه، ما را به تحقیر، تحقیر و تحقیر او سوق می دهد. و این عیب که برخاسته از غرور و تمایل شیطانی ماست، با همین غرور به طور اختیاری تغذیه و افزایش می یابد; زیرا با افزایش غرور، غرور نیز افزایش می یابد و ما را به طور نامحسوس چاپلوس و فریب می دهد.

زیرا هر چه بیشتر تصور کنیم که خود را تعالی بخشیم، ناخودآگاه دیگران را بیشتر افسرده می کنیم. در حالی که ما خود را آزاد از آن نواقصی که فکر می کنیم در آنها درک می کنیم تصور می کنیم.

و وسوسه گر حیله گر، که این بدترین حالت را در ما کشف می کند، پیوسته مراقب است تا چشمان ما را باز کند و آنها را بیدار نگه دارد تا عیوب دیگران را ببیند، بررسی کند و مبالغه کند.

روح‌های غافل نمی‌دانند و باور نمی‌کنند که او با چه سخت‌کوشی مطالعه می‌کند و می‌کوشد تا کاستی‌های کوچک این یا آن شخص را در ذهن ما تحت تأثیر قرار دهد، در حالی که او نمی‌تواند عیب‌های بزرگ‌تری را برای ما کشف کند.

پس چون او ناظر است تا تو را آزار دهد، تو نیز بیدار باش، مبادا در دام او بیفتی. و چون عیب همسایه ات را پیش روی تو آورد، فوراً آن فکر را دور کن. و اگر هنوز وسوسه می‌کنید که درباره آن قضاوت کنید، در مقابل این انگیزه مقاومت کنید. در نظر بگیرید که منصب قضاوت به شما متعهد نشده است. و این که حتی اگر هزاران شور و شوق شما را احاطه کرده باشد، و بیش از حد مستعد بد اندیشی بدون دلیل موجه باشد، نمی توانید قضاوت عادلانه ای داشته باشید.

و به عنوان یک داروی مؤثر در برابر قضاوت‌های عجولانه، به شما یادآوری می‌کنم که افکار خود را با عیب‌های خود مشغول کنید. بنابراین هر ساعت بیشتر و واضح تر متوجه خواهید شد که چقدر باید در خود و برای خود انجام دهید و نه وقت و نه تمایلی برای توجه به کارهای دیگران پیدا خواهید کرد.

علاوه بر این، با انجام صادقانه این تمرین، شما قادر خواهید بود هرچه بیشتر بینش درونی خود را از شوخ طبعی های بدخیم که از آنجا این رذیله آفت آور پدید می آید، پاک کنید.

و بدان که هرگاه آنقدر ناراضی بودی که به برادرت بدی می اندیشی، ریشه ای از همان بدی در دل خودت هست.

که به همان نسبت که خودش بداخلاق است، از هر چیزی شبیه خودش استقبال آماده می کند.

بنابراین، هرگاه به ذهنتان خطور کرد که دیگری را به خاطر یک عیب قضاوت کنید، خودتان را به عنوان مقصر در این مورد تحقیر کنید، و در دل خود بگویید: « چطور بدبختی مثل من که با این عیب و ایرادهای بسیار بدتر از آن مملو از آن است، جرأت می کند که سرم را بلند کنم تا عیب های دیگران را ببینم و قضاوت کنم!» و بدین ترتیب اسلحه ای که بر علیه دیگری می زند و شما را مجروح می کند و بر ضد خود شما می چرخد، شفای زخم های شما را به ارمغان می آورد.

اگر خطای مرتکب آشکار و آشکار است، برای آن عذر دلسوزانه ای بیاب و باور کن که در برادرت فضیلت هایی نهفته است که خداوند به خاطر آنها به او اجازه داده است که بیفتد یا مدتی در معرض این نقص قرار گیرد تا در نظر خود پست شود. و اینکه از این جهت مورد تحقیر دیگران قرار گیرد، ثمره ذلت را درو کند و خود را نزد خداوند مقبولتر سازد و سود او از ضررش بیشتر شود.

اما اگر گناه نه تنها آشکار، بلکه شدید و عمدا باشد

سرسخت، افکار خود را به قضاوت های وحشتناک خدا معطوف کنید. سپس مردانی را خواهید دید که روزگاری گناهکاران بزرگی بودند که به درجات والایی از قداست رسیدند. و دیگران که به نظر می رسید به عالی ترین ارتفاعات کمال رسیده اند و به پایین ترین اعماق هلاکت می افتند.

بنابراین برای خود بسیار بیشتر از دیگران بترسید و بلرزید.

و مطمئن باشید که هر احساس خوب و مهربانی نسبت به همسایه خود هدیه روح القدس است. و این که تمام قضاوت های عجولانه، تمام تحقیر و تلخی نسبت به او، از دل های شیطانی خود ما و پیشنهادات شیطان سرازیر می شود.

پس اگر نقص دیگری در ذهن شما اثر گذاشته است، آرام نگیرید و به چشمان خود بخوابید تا آن که در نهایت قدرت خود آن را از قلب خود محو کنید.

فصل XLIV

در مورد نماز

اگر بی اعتمادی به خود، توکل به خدا و تمرینات معنوی بسیار ضروری است، همانطور که قبلاً نشان داده شد، در این درگیری بیش از هر چیز لازم است دعا (چهارمین سلاحی که در بالا ذکر شد) که به وسیله آن نه تنها اینها، بلکه همه چیزهای خوب دیگر را از خداوند خدای خود بدست آوریم.

زیرا دعا ابزاری است برای به دست آوردن تمام فیض هایی که از آن منبع الهی عشق و خوبی بر ما جاری می شود.
با دعا، شمشیری را به دست خدا می سپاری تا برای تو بجنگد و پیروز شود.
و برای اینکه از آن به خوبی استفاده کنید، باید در تمرینات زیر به خوبی تمرین کنید، یا برای رسیدن به آن تلاش کنید.

1. شما باید تمایل جدی داشته باشید که به اعلیحضرت در همه چیز خدمت کنید، به نحوی که مورد قبول او باشد.
برای شعله‌ور ساختن این میل، خوب در نظر بگیرید که خداوند برای عالیات عالیه، حکمت، نیکی، عظمت، جمال و سایر کمالات بی‌پایانش، شایسته بندگی و تکریم است. که او برای خدمت به شما سه و سی سال زحمت کشید و رنج کشید. زخم‌های گندیده‌ای را که زهر گناه مسموم کرده است، نه با روغن، یا شراب، یا کتان، بلکه با نهر گرانبهایی که از مقدس‌ترین رگ‌های او جاری می‌شد، و با پاک‌ترین گوشت او که توسط تازیانه‌ها، خارها و میخ‌ها پاره شده بود، پیوند می‌داد و شفا می‌داد.

و ارزش بزرگ این خدمات را بیشتر در نظر بگیرید. با آن ما بر شیطان و خود تسلط پیدا می کنیم و فرزندان خود خدا می شویم.

2. شما باید ایمان و اطمینانی زنده داشته باشید که خداوند همه چیزهایی را که برای خدمت و خیر شما لازم است به شما خواهد داد. این اطمینان مقدس ظرفی است که رحمت الهی از گنجینه فیض او پر می کند. و هر چه بزرگتر و بزرگتر باشد، دعای ما پربارتر به آغوش ما باز می گردد. زیرا چگونه خدای قادر مطلق و لایتغیر نمی تواند مواهب خود را به ما عطا کند، در حالی که خود به ما دستور داده است که آنها را بخواهیم. همچنین وعده می دهد که اگر با ایمان و استقامت بخواهیم روح خود را به ما خواهد داد؟

3. هنگام دعا، نیت شما فقط خواست خدا باشد، نه اراده شما، و همچنین در خواستن و به دست آوردن. یعنی دعا کن چون خدا می خواهد که دعا کنی و بخواهی تا جایی که بخواهد شنیده شوی. به طور خلاصه، قصد شما باید این باشد که اراده خود را به خواست خدا پیوند دهید، نه اینکه اراده او را به اراده خود جلب کنید.

و این به این دلیل است که اراده شما که توسط خود هوو آلوده و تباه شده است، اغلب اشتباه می کند و نمی داند چه بپرسد. اما اراده الهی که همیشه به خوبی غیر قابل وصف متحد است هرگز نمی تواند خطا کند.

بنابراین اراده خدا حاکم و حاکم بر همه اراده‌های دیگر است. و سزاوار است و مایل است که همه از آن پیروی و اطاعت کنند.

بنابراین، همیشه چیزهایی را بخواهید که با اراده خدا مطابقت دارد.

و اگر شك داری که چیزی چنین است یا نه، آن را به شرط بودنش به خواست خدا بپرس.

و آن چیزها (مانند تمام فضایل) را که مطمئناً مورد پسند او می‌دانید، بیشتر از هر انگیزه‌ای، تا چه اندازه معنوی، برای خدمت و خشنود کردن او بخواهید.

4. مواظب باشید وقتی به نماز می روید تا خود را به آثاری مطابق با عریضه هایتان آراسته کنید. و بعد از اینکه دعا کردید، با جدیت بیشتری تلاش کنید تا خود را برای فیض و فضیلتی که می خواهید به دست آورید، مناسب کنید.

زیرا نماز باید آنچنان با تمرین انضباط شخصی همراه باشد که یکی دیگر را درگیر کند.

در غیر این صورت، دعا برای یک فضیلت و هیچ زحمتی برای به دست آوردن آن، وسوسه کردن خدا به جای خدمت به او است.

5. اجازه دهید معمولاً قبل از عریضه های شما شکرگزاری از رحمت های قبلی به شکل های زیر یا مشابه باشد:

«پروردگارا، آن که از نیکی هایت مرا آفرید و فدیه داد و در موارد بسیار و بی شماری که برای من ناشناخته است مرا از دست دشمنانم رهایی بخشید، اکنون مرا یاری کن و درخواستم را رد مکن، هر چند من همیشه نسبت به تو سرکش و ناسپاس بوده ام».

و اگر در حالی که برای فضیلت خاصی دعا می کنید، موقعیت دردناکی برای تمرین آن ظاهر شد، دیگر برنگردید.

خدا را به خاطر فرصتی که در اختیار شما قرار داده است سپاسگزارم، که این نشانه کوچکی از محبت او نیست.

6. همانگونه که دعا کارایی و قدرت خود را در تأمین خدا و گرایش او به خواسته های ما از نیکی و رحمت ذات خود او، از شایستگی های زندگی و اشتیاق پسر یگانه او و از قول او به شنیدن ما می گیرد، درخواست های خود را با یک یا چند جمله زیر خاتمه دهید:

«خداوندا، از رحمت بزرگت، فیض خود را به من عطا کن. شایستگی پسرت، دعای من را به دست آورد. ای خدای من، وعده هایت را به خاطر بسپار، و گوش خود را به دعای من متمایل کن».
و در مواقع دیگر از طریق شایستگی های مریم باکره و قدیسان که قدرت زیادی نزد خدا دارند و نزد او بسیار مورد احترام هستند، طلب فیض کنید، زیرا در این زندگی به عظمت الهی او بسیار احترام گذاشتند.

با استقامت به دعا ادامه دهید. زیرا استقامت فروتن شکست ناپذیر را شکست می دهد. و اگر اهمیت بیوه زن در انجیل متمایل به درخواست او از قاضی ظالم مملو از گناه باشد، آیا همین استقامت به درخواستهای ما مبنی بر اینکه خدایی که خود نیکویی فراوان است متمایل نخواهد شد؟

و اگر چه خداوند برای شنیدن دعای شما تأخیر میافتد، و حتی به نظر میرسد که دعای شما را رد میکند، همچنان دعا کنید، و همچنان محکم و زنده به کمک او اطمینان داشته باشید. زیرا در او هیچ کمبودی وجود ندارد، بلکه انبوهی بینهایت از همه چیزهایی که برای فیضی که ما میخواهیم لازم است.
بنابراین، مگر اینکه تقصیری از جانب شما باشد، ممکن است از به دست آوردن تمام درخواست خود اطمینان داشته باشید، یا چیزی که برای شما سود بیشتری دارد، یا ممکن است هر دو با هم باشد. و هر چه بیشتر به نظر می رسد که او شما را دفع می کند، بیشتر در پیشگاه خود فروتن می کنید و عیب خود را در نظر می گیرید و چشمان خود را به رحمت خدا دوخته اید. به این ترتیب اعتماد خود را به او بیشتر و بیشتر کنید، که اگر هر چه بیشتر مورد حمله قرار می گیرد، آن را زنده تر و کامل تر حفظ کنید، مورد پسند پروردگارتان خواهد بود. در آخر، همیشه خدا را شکر کنید، و اذعان کنید که او در زمانی که بعضی چیزها انکار می شود، نیکوکار، حکیم و دوست داشتنی نیست، از اینکه همه چیز به شما عطا شده باشد. چه اتفاقی بیفتد، آیا همیشه در تسلیم فروتنانه در برابر مشیت الهی او ثابت قدم و شاد باشید.

فصل XLV

دعای فکری

دعای ذهنی اعتلای ذهن ما به سوی خداوند است و از او خواسته های آشکار یا ضمنی را می طلبیم که به آنها نیازمندیم. وقتی در دل می گوییم: «خدایا این درخواست را برای عزت نام مقدست به من عطا کن» صریحاً آنها را می خواهیم. یا " پروردگارا، من کاملاً متقاعد شده ام که این درخواست اراده توست، و برای عزت بیشتر تو، این درخواست را می کنم. پس اراده الهی خود را در من به انجام رسان." در هنگام آزار و اذیت حملات دشمن، بگوییم: «پروردگارا، سریعا به یاری من بیا تا طعمه دشمن خود شوم». یا «خدایا ای پناه و قوت من، زود کمکم کن که هلاک شوم». وقتی وسوسه ادامه دارد، باید همان دعا را ادامه دهیم و شجاعانه در مقابل دشمن مقاومت کنیم. و هنگامی که خشم نبرد پایان یافت، خود را به درگاه خداوند متعال خطاب کنیم و از او بخواهیم که ضعف ما را در برابر قدرت دشمن در نظر بگیرد: «اینک خدای من، مخلوق تو، کار دست تو، مردی که با خون گرانبهای تو نجات یافته است. من کاملاً اطمینان دارم، زیرا می دانم که تنها تو بی نهایت خوب و قدرتمند هستی، برای موجودی بدبخت که کورکورانه، هر چند به عمد، در مسیر دشمنانش لغزش می کند، ترحم کن، همانطور که تمام کسانی که کمک هایت را رها می کنند، تنها امید من، ای یگانه نیروی روح من.

هنگامی که نیازهای خود را به او عرضه می کنیم، بدون اینکه درخواست خاصی داشته باشیم، تلویحاً از خداوند طلب خیر می کنیم. با قرار دادن خود در حضور الهی او، ناتوانی خود را در اجتناب از شر یا انجام نیکی بدون کمک او تصدیق می کنیم. با این حال، ما با تمایل به خدمت به او شهرت داریم. بنابراین ما باید چشمان خود را به او دوخته و منتظر کمک او با اطمینان بی حد و حصر و فروتنی کامل باشیم.
اعتراف به ضعف و اشتیاق به بندگی او، این عمل ایمانی که انجام میشود، دعای خاموشی است که درخواست ما را از بهشت بهطور خطاناپذیر خواهد کرد. هر چه اقرار خالصانه تر و اشتیاقی شعله ورتر و ایمان زنده تر باشد، نماز در برابر عرش خدا بیشتر می شود.

روش دیگری نیز برای دعا وجود دارد که شبیه این است، اما مختصرتر است، که فقط در یک عمل نفس انجام می شود. روح ارائه می کند

درود به خداوند متعال، تبلیغ به لطفی که قبلاً خواسته شده و

هنوز به دنبال، اگرچه به طور رسمی بیان نشده است.

بیایید در پرورش این نوع دعا بکوشیم و آن را در همه مواقع به کار ببریم. زیرا تجربه ما را متقاعد می‌کند که هیچ چیز آسان‌تر و عالی‌تر و مؤثرتر نیست.

فصل XLVI
مدیتیشن

زمانی که قرار است مدت زمان قابل توجهی، مانند نیم ساعت، ساعت یا حتی طولانی‌تر، به دعا سپری شود، توصیه می‌شود در مورد برخی از ویژگی‌های زندگی یا اشتیاق ناجی خود تأمل کنیم. بازتاب‌هایی که به طور طبیعی از چنین مراقبه‌ای ناشی می‌شوند، باید در مورد فضیلت خاصی که ما در تلاش برای رسیدن به آن هستیم، اعمال شوند.
به عنوان مثال، اگر به صبر نیاز دارید، در مورد رمز و راز نجات دهنده خود که بر ستون تازیانه زده شده است، فکر کنید. ابتدا ضربات و دشنام‌هایی را که سربازان به او پرتاب می‌کنند، در نظر بگیرید که قربانی بی‌گناه خود را به شکلی وحشیانه به محل تعیین شده می‌کشانند.
ثانیاً او را پوشیده و در معرض سرمای شدید قرار دهید.
ثالثاً، آن دست‌های بی‌گناه را تصور کنید که محکم به ستون بسته شده‌اند.
رابعاً بدن او را با تازیانه دریده تا خونش زمین را نمناک کرد، در نظر بگیرید. و در نهایت، تکرار ضربات، ایجاد زخم های جدید، بازگشایی دیگران بر روی آن بدن مقدس را تصور کنید.
با توجه به این جزئیات یا جزئیات مشابه، که برای برانگیختن عشق به صبر در شما محاسبه شده است، باید سعی کنید رنج غیرقابل بیانی را که استاد الهی شما با صبر و حوصله تحمل می کند، در درون خود احساس کنید. سپس عذاب طاقت‌فرسا روح او و صبر و نرمی را در نظر بگیرید که آن عذاب را او تحمل کرد که برای جلال خدا و رفاه شما آماده رنج بیشتر بود.

پس بنگر که مولای تو غرق در خون است و هیچ چیز را جدی تر از پذیرش صبورانه تو نمی خواهد. و مطمئن باشید که او برای شما از پدر آسمانی کمک می خواهد که نه تنها صلیب لحظه ای، بلکه صلیب های آینده را تحمل کنید. بنابراین، با اعمال مکرر تصمیم خود را برای رنج کشیدن با شادی تقویت کنید. و با بالا بردن ذهن خود به آسمان، از پدر رحمت سپاسگزاری کنید، که پسر یگانه خود را به این جهان فرستاد تا عذاب های وصف ناپذیری را متحمل شود و در نیازهای شما شفاعت کند.

مراقبه خود را با التماس از او به پایان برسانید تا با شایستگی و شفاعت این پسر محبوب که او از او خشنود است، فضیلت صبر را به شما عطا کند.

فصل XLVII

روش دیگر مدیتیشن

غیر از روشی که به آن اشاره کردیم، روش دیگری برای دعا و مراقبه وجود دارد. در این روش اخیر، با توجه به مصائب جانسوز منجی خود و تحمل صبور او در برابر آنها، به دو ملاحظه دیگر با اهمیت مساوی ادامه می دهید.

یکی در نظر گرفتن شایستگی های نامحدود مسیح، و دیگری، رضایت و جلالی است که پدر ابدی از اطاعت خود دریافت کرد - اطاعت تا مرگ، حتی مرگ بر صلیب.

شما باید این دو ملاحظات را به عظمت الهی، به عنوان دو وسیله قدرتمند برای به دست آوردن فیض مورد نظر، معرفی کنید. این روش نه تنها برای تمام اسرار اشتیاق پروردگارمان، بلکه برای هر عمل ظاهری یا باطنی که او در جریان اشتیاق خود انجام داد، قابل اجرا است.

فصل XLVIII

روشی از دعا بر اساس شفاعت باکره مقدس

علاوه بر روش‌های مراقبه که قبلاً ذکر شد، روش دیگری وجود دارد که به ویژه به باکره مقدس خطاب می‌شود. ما ابتدا پدر ابدی را در نظر می گیریم، سپس عیسی مسیح را پروردگار خود و در نهایت، مادر مبارک را در نظر می گیریم.

در مورد پدر ابدی دو ملاحظه وجود دارد. اولین مورد محبت منحصر به فردی است که او از ابدیت نسبت به این باکره پاکدامن که او را به عنوان مادر پسر الهی خود انتخاب کرد، گرامی داشت. دوم، قداست برجسته ای است که خداوند به او عطا کرد و فضیلت های فراوانی که در زمان حیاتش انجام داد.

مراقبه در مورد محبت پدر ابدی به بانوی ما، باید با بالا بردن ذهن خود بر همه موجودات آفریده شده شروع کنید. منتظر گستره های وسیع ابدیت باشید، وارد قلب خدا شوید و ببینید که او با چه لذتی به شخصی که روزی قرار است مادر پسرش شود نگریست. با این خوشحالی از او بخواهید که به شما قدرت کافی در برابر دشمنانتان بدهد، به ویژه کسانی که به سختی شما را آزار می دهند. پس در فضیلت ها و اعمال قهرمانانه این باکره بی نظیر بیندیش. هر یک یا همه آنها را به خدا تقدیم کنید، زیرا آنها به اندازه ای کارآمد هستند که برای شما در نیازهای خاص شما یاری الهی حاصل شود.

پس از این، خود را به عیسی خطاب کنید و از او التماس کنید که مراقب آن مادر مهربانی باشد که نه ماه او را در شکم خود حمل کرد و از لحظه تولد او عمیق ترین ستایش را کرد. زیرا این تصدیق او بود که این کودک در آن واحد خدا و انسان، خالق و پسرش بود. با دلسوزی، او را بدجور در اصطبلی محقر دید، با شیر پاک خود او را تغذیه کرد، هزاران بار با علاقه مادری او را بوسید و در آغوش گرفت، و در طول زندگی و در هنگام مرگش، برای او عذاب کشید. این تصویر را به ناجی تقدیم کنید تا او مجبور شود، گویی، با چنین انگیزه های قدرتمندی، دعاهای شما را بشنود.

به خود مریم مقدس احترام بگذار و از ازل به او مأموریت او را یادآوری می کند که مادر رحمت و پناهگاه گناهکاران باشد و بعد از پسر الهی او بیشترین اعتماد را به شفاعت او داشته باشی. این واقعیت را به او ارائه دهید،

توسط دانشوران و با معجزات تأیید شده است که هیچ کس هرگز او را با ایمان زنده نخوانده است و بدون کمک رها شده است.

در نهایت، رنج‌های پسرش را برای نجات خود به او یادآوری کنید، تا بتواند فیض لازم را برای استفاده درست از رنج‌های او برای جلال بیشتر آن نجات‌دهنده مهربان از او کسب کند.

فصل XLIX
برخی ملاحظات برای ایجاد اطمینان در کمک باکره مقدس

هر کس که مایل است با اطمینان به باکره متوسل شود، باید انگیزه های زیر را رعایت کند.

1. تجربه به ما می‌آموزد که ظرفی که عطر دارد بوی آن را حفظ می‌کند، مخصوصاً اگر عطر برای مدتی در ظرف باشد یا در آن باقی بماند. اما در اینجا فقط یک قدرت محدود وجود دارد، شبیه گرمای حاصل از آتش، منبع آن گرما.

اگر چنین است، چه بگوییم از خیریه و
شفقت باکره مقدس که نه ماه یگانه پسر خدا را به دنیا آورد و هنوز در قلب خود دارد، صدقه آفریده ای که حد و مرزی ندارد؟ اگر هر چند وقت که به آتش نزدیک می‌شویم، تحت تأثیر گرمای آن قرار می‌گیریم، آیا دلیلی نداریم که باور کنیم هر کس به قلب مادر مهربانی‌ها نزدیک می‌شود، که در آتش‌ترین صدقه‌های او می‌سوزد، باید به تناسب فراوانی درخواست‌ها، فروتنی و اطمینان قلبی او عمیقاً متاثر شود؟

2. هیچ مخلوقی به اندازه مریم، مادرش، عیسی مسیح را شدیدتر دوست نداشت و تسلیم کاملتر به اراده او نبود. پس اگر این نجات دهنده که برای ما گناهکاران به آتش کشیده شد، مادرش را به ما داد که همیشه وکیل و شفاعت کننده است، او نمی تواند درخواست او را اجابت کند و از کمک او به ما امتناع نخواهد کرد. پس بیایید از التماس ترحم برای او دریغ نکنیم. بیایید در تمام نیازهای‌مان با اطمینان فراوان به او پناه ببریم، زیرا او منبعی تمام نشدنی از برکات است و به نسبت اعتمادی که به او داده شده است به او عنایت می کند.

فصل L

روش مدیتیشن و دعا شامل شفاعت مقدسین و فرشتگان

دو روش زیر برای به دست آوردن حمایت از فرشتگان مقدس ممکن است به کار گرفته شود.

اولین روش این است که خود را به پدر ابدی خطاب کنید و سرودهای گروه های کر بهشتی، زحمات، آزارها و عذاب هایی را که مقدسین روی زمین به خاطر عشق به او متحمل شده اند، در برابر او قرار دهید. سپس با یادآوری وفاداری و محبت ایشان، از او بخواهید که به خواسته های شما برسد.

روش دوم، فراخوانی فرشتگان است، آن ارواح مبارکی که نه تنها به کمال زمینی، بلکه به کمال بیشتر بهشتی ما علاقه جدی دارند. صمیمانه از آنها بخواهید که شما را در فروکش کردن تمایلات شیطانی و غلبه بر دشمنان نجات شما یاری کنند. و در هنگام مرگ یادی خاص بخواهند.

گاهی به فیض های خارق العاده ای که خداوند به مقدسین و فرشتگان عطا کرده است بیندیش و چنان شادی کن که انگار به خودت عطا شده است. در عوض، اجازه دهید شادی شما بیشتر از این باشد که او چنین موهبت هایی را به آنها عطا کرده است تا به خودتان، زیرا اراده او چنین بود. و شما باید خداوند را در تحقق برنامه الهی او حمد و ستایش کنید.

برای سهولت در منظم بودن و اجرای این تمرین، بهتر است روزهای مختلف هفته را به دستورات مختلف مبارکه اختصاص دهید. روز یکشنبه، از نه گروه کر فرشته درخواست شفاعت کنید. روز دوشنبه، یحیی تعمید دهنده را بخوانید. در روز سه شنبه، پیرغلامان و پیامبران; در روز چهارشنبه، رسولان; روز پنج شنبه شهدا; در روز جمعه، اسقف ها و اعتراف کنندگان; در روز شنبه، باکره ها و سایر مقدسین. اما اجازه ندهید هیچ روزی بدون درخواست کمک از بانوی ما، ملکه همه مقدسین، فرشته نگهبان شما، فرشته باشکوه سنت مایکل، یا هر قدیس دیگری که به او ارادت خاصی دارید بگذرد.

بعلاوه، هر روز از پدر ابدی، پسر الهی او و باکره مقدس التماس کنید تا بخصوص تحت حمایت یوسف قدیس، همسر شایسته پاک ترین باکره ها باشید. سپس با خطاب به این محافظ مهربان، با فروتنی فراوان بخواهید که تحت مراقبت او قرار بگیرید. برای نمونه های بیشماری از

کمک به کسانی که در نیازهای معنوی یا دنیوی خود به سنت جوزف مراجعه کرده اند. به ویژه هنگامی که در دعاهایشان به نور آسمانی نیاز داشتند، به آنها کمک کرده است. و اگر خداوند در اینجا به سایر مقدسینی که او را دوست داشته اند و به او خدمت کرده اند تا این اندازه احترام می گذارد، چقدر برای شخص مورد احترام و احترام و احترام قائل نیست که او را بی احترامی و اطاعت کند؟

فصل LI

مراقبه در مورد رنج های مسیح و احساساتی که از تأمل در آنها حاصل می شود

آنچه قبلاً در مورد روش دعا و تأمّل در مصائب پروردگار و منجی ما تجویز کردم، تنها به درخواست آن چیزهایی بود که ما به آن نیازمندیم. اکنون باید از ملاحظات خود به اتخاذ احساسات مناسب اقدام کنیم. به عنوان مثال، اگر مصلوب شدن و شرایط مربوط به آن را به عنوان موضوع مراقبه خود انتخاب کرده‌اید، می‌توانید روی ملاحظات زیر تمرکز کنید.

ابتدا ورود عیسی به کوه کالواری را در نظر بگیرید. جلادانش با گستاخی او را برهنه کردند و جامه هایی را که به گوشت پاره شده بدن پاره شده او چسبیده بود پاره کردند. بعداً زخم‌های تازه‌ای را در نظر بگیرید که تاج خار در سر مقدس او ایجاد شده است که توسط جلادان وحشی او برداشته شده و دوباره تنظیم شده است. در مرحله بعد، او را تجسم کنید که با میخ هایی به صلیب میخ شده و با یک چکش بزرگ از میان گوشت و چوب رانده شده است. در نظر بگیرید که دست‌های او که به مکان‌هایی که برای آن‌ها طراحی شده بود نمی‌رسید، چنان دراز شده بود که تمام استخوان‌هایش از هم گسیخته شد و بیننده را قادر می‌سازد تا استخوان‌های او را بشمارد (مزمور 18 ،XXL). سپس به ارتفاع واقعی صلیب، و وزن بدن مسیح که بر روی میخ ها قرار گرفته است، فکر کنید که زخم های شکافی را در دست ها و پاهای او پاره کرده و درد طاقت فرسایی را به او تحمیل می کند.

اگر با این ملاحظات و ملاحظات مشابه می‌خواهید شهرت عشق الهی را در دل خود برانگیختید، سعی کنید با مراقبه به معرفتی متعالی از خوبی بی‌پایان منجی خود دست یابید، کسی که برای شما این همه عذاب را پذیرفت. زیرا هر چه بیشتر در شناخت محبت او نسبت به شما پیشرفت کنید، عشق و علاقه شما به او بیشتر خواهد شد. با متقاعد شدن به خیریه فوق العاده او، شما طبیعتاً غم و اندوهی صمیمانه را متصور خواهد شد، زیرا بارها و بارها و به طرز فجیعی او را آزرده خاطر کرده‌ایم، کسی که خود را قربانی گناهان شما کرد.

پس با توجه به این که این خدای بزرگ که صلیب اوست، برنامه ای جز محو گناه از جهان، رهایی شما از شر شیطان، جبران جنایات شما، آشتی دادن شما با پدرش و فراهم کردن منبعی برای شما در تمام نیازهایتان، اقدام به امیدواری کنید.

اما اگر پس از تعمق در اشتیاق او، آثار آن را در نظر بگیرید، خود شماست

غم و اندوه به شادی تبدیل خواهد شد زیرا توجه کنید که با مرگ مسیح، گناهان بشریت محو شد، خشم یک قاضی مقتدر فروکش کرد، قدرت های جهنم شکست خورد، خود مرگ مغلوب شد، و مکان فرشتگان سقوط کرده در بهشت پر شد. و شادی ناشی از چنین تأملی با اندیشیدن به شادی که تثلیث مقدس، باکره مقدس، مبارز و پیروز کلیسا، بشارت رستگاری بشر را دریافت کرد، افزایش خواهد یافت.

اگر برای گناهان خود غم و اندوهی زنده دارید، بگذارید مراقبه شما را متقاعد کند که اگر عیسی مسیح این همه رنج را متحمل شد، برای این بود که شما را با تحقیر کامل خود، و نفرت از امیال نابسامانتان، به ویژه بزرگترین خطاهایتان، که طبیعتاً برای خدای قادر متعال توهین آمیزترین است، برانگیزد.

و اگر می خواهید احساسات تحسین را برانگیزید، فقط باید در نظر داشته باشید که هیچ چیز تکان دهنده تر از منظره خالق هستی نیست، چشمه حیات، که توسط مخلوقات او قصاب شده، حق عظمت اعظم، گویی که نابود می شود، عدالت محکوم می شود، زیبایی ناپاک می شود و در کثافات ابدی گم می شود. نور غیر قابل دسترس توسط قدرت تاریکی غلبه می کند. شکوه و سعادت آفریده نشده در زیر ذلت و بدبختی مدفون است.

برای برانگیختن شفقت در دل خود نسبت به مصائب منجی و خدای خود، به استثنای دردهای ظاهری او، حادترین مصائب او، یعنی اندوه درونی او را در نظر بگیرید. زیرا اگر اولی شما را متاثر کند، با دیدن دومی غم و اندوه شما را فرا خواهد گرفت. روح مسیح الوهیت را در آن زمان به وضوح مشاهده کرد که اکنون در بهشت است. می دانست که خداوند چقدر سزاوار احترام است، و همانطور که بی نهایت او را دوست داشت، می خواست که همه مخلوقات او را با تمام قدرت روح خود دوست داشته باشند. بنابراین، با دیدن او که به طرز وحشتناکی در سرتاسر جهان به دلیل جنایات بی شمار و شنیع آبروریزی شده بود، غمگین شد که عظمت الهی مورد محبت و خدمت همه مردم قرار نگرفت. از آنجایی که عظمت این آرزوی روح مسیح مبنی بر دوست داشتن پدرش فراتر از تصور بود، تلاش برای درک عمق رنج های درونی او در عذاب های مرگ بیهوده است.

علاوه بر این، از آنجایی که این منجی الهی بشر را تا حدی غیرقابل وصف محبت می کرد، چنین عشق پرشور و لطیفی باید او را به خاطر گناهانی که انسان ها را از او جدا می کند، اندوه فراوانی ایجاد کرده باشد. زیرا او می دانست

که هیچ کس نمی تواند بدون از بین بردن آن فیض مقدس که پیوند بین او و عادل است، گناه فانی کند. و این جدایی باعث ناراحتی روح عیسی بیشتر از اندامهای دررفته بدن او می شود. زیرا روح، به طور کلی روحانی و فوق العاده برتر از بدن، بسیار ظریف تر با درد هماهنگ است. اما از بین تمام مصائب منجی مبارک ما، غم انگیزترین، بدون شک، مشاهده شخص ملعون و ناتوان از توبه بود که ناگزیر باید برای همیشه از او طرد شود.

اگر تأمل در چنین رنجی شما را به دلسوزی برای عیسی در حال مرگ خود سوق داد، بیشتر مراقبه کنید و خواهید دید که رنج بیش از حد او تنها ناشی از گناهان شما نبوده است. زیرا خون گرانبهای او نه تنها برای پاک کردن شما از گناهانی که مرتکب شده اید، ریخته شد، بلکه برای حفظ شما از گناهانی که اگر بهشت بدون کمک ممکن بود مرتکب می شدید، باشد. این یک واقعیت است که شما هرگز برای شرکت در مصائب عیسی مصلوب بی انگیزه نخواهید بود. علاوه بر این، بدانید که طبیعت انسان هرگز در معرض هیچ بلایی که برای او ناشناخته بود قرار نگرفته و نخواهد بود. او از جراحات، سرزنش ها، وسوسه ها، دردها، از دست دادن کالا، ریاضت های داوطلبانه شدیدتر از کسانی که زیر آنها ناله می کنند، رنج می برد.

زیرا از آنجایی که این ناجی مهربان درک کاملی از هر مصیبت روحی یا جسمی که ما مستعد آن هستیم - حتی برای کمترین درد یا سردرد - داشت، قطعاً باید با شفقت بسیار نسبت به ما متأثر شده باشد.

با این حال، چه کسی می تواند آنچه را که با دیدن مصیبت مادر مبارکش احساس کرد، بیان کند؟ زیرا او در تمام دردها و خشم هایی که در اشتیاق او وجود داشت، شریک بود، با همان دیدگاه ها و با انگیزه های یکسان. و اگر چه رنج های او بی نهایت کوتاه بود
او، آنها فراتر از بیان عذاب آور بودند. آگاهی از عذاب بانوی ما غم و اندوه عیسی را دوچندان کرد و قلب او را عمیق تر کرد. از این رو بود که روح عابد خاصی قلب عیسی را با کوره ای سوزان تشبیه کرد که در آن او داوطلبانه از شهرت آتشین عشق الهی رنج می برد.

به هر حال خشک، علت چنین عذابی وصف ناپذیر چیست؟ چیزی جز گناهان ما نیست. این پاسخ است. بنابراین، بزرگترین شفقت و سپاسی که می‌توانیم نسبت به کسی که برای ما سختی‌های بسیاری را متحمل شده نشان دهیم، این است که واقعاً از گناهان گذشته خود متأسف باشیم.

عشق به او؛ از گناه با تمام شور و حرارت نفس خود متنفر باشیم زیرا برای او ناخوشایند است. و به جنگ بی وقفه علیه تمایلات شیطانی خود بپردازیم زیرا آنها بزرگترین دشمنان او هستند. بدین ترتیب، خود را از انسان قدیم رها کرده، و جدید را به تن می کنیم، روح خود را به فضیلتی می آراستیم که زیبایی آنها تنها در آن است.

فصل LII

فواید حاصل از مراقبه روی صلیب و تقلید از فضیلت مسیح مصلوب

مزایایی که از مراقبه روی صلیب به دست میآید، بسیار عالی است، که اولین آن، نه تنها نفرت از گناهان گذشته، بلکه تصمیم قاطع برای مبارزه با اشتهای بیانظم همیشه کنونی ما است که نجات دهنده ما را مصلوب کرد. مزیت دوم آمرزش گناهان است که از عیسی مصلوب به دست آمده است، و تحقیر نفس سالمی که به ما الهام میدهد تا برای همیشه آزار او را رها کنیم، و پیوسته او را دوست داشته باشیم و با تمام قلبمان به او خدمت کنیم تا آنچه را که او به خاطر ما متحمل شده است، بپذیریم. سومین کار بی وقفه ای است که با آن همه عادات فاسد را ریشه کن می کنیم، هر چند بی اهمیت به نظر برسند. چهارم، تلاش پرشور ما برای تقلید از مولای الهی مان است که نه تنها برای جبران گناهان ما از دنیا رفت، بلکه برای ما وصیت کردن مثالی متعالی از زندگی با قداست و کمال است.

روش مدیتیشن زیر بسیار مفید خواهد بود، با این فرض که مانند من، شما بخصوص می خواهید از صبر نجات دهنده خود در حمل صلیب های خود تقلید کنید. این چند نکته را خوب در نظر بگیرید:

آنچه روح مسیح برای خدا متحمل شد.

کاری که خدا برای روح عیسی انجام داد.

کاری که روح عیسی برای خود و بدنش انجام داد.

کاری که عیسی برای ما انجام داد.

آنچه ما باید برای عیسی انجام دهیم.

1. در وهله اول در نظر بگیرید که روح عیسی در اقیانوس الوهیت غرق شد و به آن موجود نامتناهی و نامفهومی که حتی برترین مخلوقات در برابر او کاملاً ناچیز است فکر کرد. من می گویم که در حالتی چنان فرومایه که متحمل زشت ترین اهانت های انسان ناسپاس می شود، بی آن که از شکوه و شکوه اساسی آن کاسته شود. و روح مسیح از اعماق رنج خود، عظمت مقتدر خود را می پرستید و از او سپاسگزاری های بی شماری می کرد و همه را به خاطر خود می پذیرفت.

2. از سوی دیگر بنگرید که خداوند به روح عیسی چه عطا کرد; در نظر داشته باشید که اراده الهی تازیانه ها، آب دهان، کفرگوویی ها، تاج خارها را به خاطر عشق به ما و مصلوب شدن که برای عیسی، پسر یگانه و محبوب خدا بود، تعیین کرد. ببینید با چه لذتی خدا، با دانستن پایان تحسین برانگیز که همه چیز به آن رسیده است، پسر الهی خود را دید که مملو از بدنامی و غرق در مصیبت بود.

3. بعد در روح عیسی بیندیش، و ببین که او با چه قدرتی تسلیم اراده خدا شد، چه به دلیل بی‌حد و کمال الهی، و چه به دلیل بی‌انهایت لطف الهی که به او عطا شده است. چه کسی می تواند محبت شدید این روح را به صلیب ها توصیف کند؟ این روحی بود که حتی به دنبال راه‌های جدید رنج می‌رفت و با شکست در این امر، خود و بدن بی‌گناه را به رحمت اشرار و قدرت‌های جهنم رها کرد.

4. پس، چشمانت را به سوی عیسی معطوف کن، کسی که از میان عذاب خود، تو را به این صورت محبت آمیز خطاب می کند: "ببینید که با اراده غیرقابل کنترل تو، که کمترین محدودیتی را برای من قائل نیست، به چه اعماق بدبختی فروکش کرده ام. به دردهای هولناکی که متحمل می شوم، نگاه کن، بدون هیچ هدفی جز تعلیم به او.
صبر و بگذار با تمام این رنجها تو را متقاعد کنم که این صلیب را که در اینجا تقدیم می کنم و صلیبی را که در آینده خواهم فرستاد با تسلیم بپذیری. آبروی خود را به فحاشی بسپار، و بدنت را به خشم جفاگرانی که برای محاکمه تو انتخاب خواهم کرد، هر چند پست و غیرانسانی باشند. آه که می دانستی صبر و استعفای تو برای من چه لذتی دارد! اما پس چگونه می‌توانی از آن غافل باشی، وقتی این زخم‌ها را می‌بینی تا برایت آن فضایلی را بخری که روحت را با آن‌ها زینت دهم، برای من از خود زندگی عزیزتر است؟ اگر من به خاطر تو به این خواری دچار شده ام، آیا نمی توانی رنجی سبک را تحمل کنی تا از اندوه من تا حدودی بکاهی؟ آیا می‌توانی از التیام زخم‌هایی که در اثر بی‌شکیبایی‌ات دریافت کرده‌ام، خودداری کنی، زخم‌هایی که برای من بی‌رحمانه‌تر از رنج جسمانی هستند؟»

5. در نظر بگیرید که چه کسی اینگونه با شما صحبت می کند. در نظر بگیرید که عیسی مسیح، پادشاه جلال، خدای واقعی و انسان واقعی است. را نیز در نظر بگیرید

عظمت عذاب ها و خواری های او، بزرگتر از آن چیزی است که شرورترین جنایتکاران سزاوار آن هستند. از دیدن او در میان این مصائب، نه تنها راسخ و مصمم، بلکه حتی مملو از شادی، شگفت زده شوید، گویی که روز اشتیاق او روز پیروزی است. همانطور که چند قطره آبی که بر شهرت پاشیده می‌شود، تنها به درخشش آن شدت تازه‌ای می‌افزاید، عذاب‌های او نیز که در صدقه‌ای که بار را سبک جلوه می‌دهد، در آغوش گرفته شد، تا شادی و میل او را برای رنج بیشتر افزایش دهد.

بعلاوه، فکر کنید که در تمام زندگی‌اش، انگیزه او نه از روی اجبار یا منفعت شخصی، بلکه صرفاً با عشق خالص بود، تا از او روش تمرین صبر را بیاموزید.

پس بکوش تا به شناخت کاملی از آنچه او از تو می خواهد دست یابید و از صبر و شکیبایی خود لذت او را در نظر بگیرید. سپس به حمل این صلیب و صلیب‌های سنگین‌تر، نه تنها با صبر، بلکه با شادی، میل شدید، تا بتوانید دقیقاً از مسیح مصلوب شده تقلید کنید و خود را مورد قبول او قرار دهید.

تمام عذاب‌ها و پستی‌های اشتیاق او را برای خود تصور کنیم، و از پایداری او شگفت زده شده‌ایم، از ضعف خود سرخ شو. به رنج‌های خود در مقایسه با رنج‌های خود صرفاً تخیلی نگاه کنید و صبر خود را حتی کم‌رنگ‌ترین تمجید او در نظر نگیرید.
از هیچ چیز به اندازه عدم تمایل به رنج کشیدن برای نجات دهنده خود نترسید و چنین بی میلی را به عنوان پیشنهادی از جهنم رد کنید.
عیسی بر روی صلیب را مانند کتابی عابد در نظر بگیرید که شایسته مطالعه بی وقفه شماست و می توانید با آن قهرمانانه ترین فضایل را بیاموزید. این همان کتابی است که واقعاً می توان آن را «کتاب زندگی» (Apocalypse, IlII, 5) نامید که یکباره با آموزه های خود ذهن را روشن می کند و با مثال های خود اراده را شعله ور می کند. دنیا پر از کتاب است، اما اگر انسان می‌توانست همه آنها را بخواند، هرگز به اندازه تفکر در مورد خدای مصلوب شده به او آموزش داده نمی‌شد که از رذیلت متنفر باشد و از فضیلت پذیرایی کند. اما به یاد داشته باشید که کسانی هستند که ساعت‌ها برای مصائب پروردگارمان ناله می‌کنند و شکیبایی او را تحسین می‌کنند، و با این حال در اولین فرصت، چنان بی‌شکیبایی در رنج را نشان می‌دهند که گویی هرگز به صلیب فکر نکرده‌اند. چنین مردانی مانند سربازان محاکمه نشده ای هستند که در پادگان های خود جز فتح دم نمی زنند، اما در اولین ظهور دشمن، عجول و عجول را می زنند.

عقب نشینی ناپسند پس از در نظر گرفتن چه چیزی نفرت انگیزتر است

ستایش و تمجید از فضایل نجات دهنده خود، تا اینکه در یک لحظه وقتی فرصتی برای تمرین آنها پیش آمد، همه آنها را فراموش کنیم؟

فصل LIlI

در مورد مقدس ترین مراسم عشای ربانی

تا کنون، همانطور که احتمالاً شما مشاهده کرده اید، سعی کرده ام چهار نوع سلاح معنوی و روش هایی را که می توان از آنها به طور سودمند استفاده کرد، در اختیار شما قرار دهم. باقی مانده است که کمک های ارزشمندی را که از عشای ربانی در سرکوب دشمنان کمال و رستگاری حاصل می شود، به شما تقدیم کنیم. از آنجایی که این مقدس مقدس از نظر وقار و کارآیی بالاتر از سایرین قرار دارد، برای قدرت های جهنمی وحشتناک ترین سلاح است.

روش‌هایی که قبلاً مورد بررسی قرار گرفته‌اند، نیرویی ندارند، مگر از طریق شایستگی‌های عیسی مسیح، و با فیضی که او با خون گران‌بهایش برای ما خریده است. اما عشای ربانی خود عیسی مسیح، بدن او، خون او، روح و الوهیت اوست. روشهای پیشین توسط خدا به ما عطا شده است تا بتوانیم از آنها برای تسلیم ساختن دشمن از طریق عیسی مسیح استفاده کنیم. اما عشای ربانی داده شده است تا با او با دشمن بجنگیم. زیرا با خوردن بدن عیسی و نوشیدن خون او در او ساکن می شویم و او در ما. ما ممکن است بدن او را بخوریم و خون او را در واقعیت هر روز و از نظر معنوی هر ساعت بنوشیم، که هر دو بسیار سودآور و مقدس هستند. دومی باید تا آنجا که ممکن است تمرین شود، اولی هر چند وقت یکبار که باید مصلحت تشخیص داده شود.

فصل LIV
روشی که ما باید مرقد مقدس را دریافت کنیم

انگیزه های نزدیک شدن به این سحر الاهی بسیار است، که از آن نتیجه می شود که در سه زمان مختلف باید الزامات مختلفی رعایت شود:

قبل از عشا

در لحظه پذیرایی عشا

بعد از عشای ربانی

1. قبل از عشای ربانی، انگیزه ما هر چه باشد، باید، اگر آلوده به گناه فانی باشیم، خود را در آیین توبه پاک کنیم. و با تمام صمیمیت قلب، ما باید خود را به عیسی مسیح تقدیم کنیم و روح خود و تمام استعدادهایشان را در خدمت او وقف کنیم. زیرا در این آیین مقدس است که او جسم، خون، روح و الوهیت خود را همراه با گنجینه عظیم و پایان ناپذیر شایستگی های بی پایان خود به بشر می بخشد. و از آنجایی که همه هدایای ما به او در مقایسه با هدایای او به ما ناچیز است، ما نباید چیزی کمتر از مجموع شایستگی هایی که موجودات مخلوق جهان به دست آورده اند برای تقدیم به عنوان هدیه ای که شایسته توجه او باشد، بخواهیم.

اگر آرزوی ما پیروزی بر دشمنان روحانی است، باید قبل از پذیرایی از عشای ربانی، مدتی در مورد آرزوی غیرقابل درک منجی ما برای یکی شدن با ما در سرکوب اشتهای بی حد و حصرمان تأمل کنیم.

اما برای اینکه بتوانیم در مورد این آرزوی الهی در مورد خود قدری تصور کنیم، ممکن است دو چیز را در نظر بگیریم. اولی، شادی وصف ناپذیری است که با آن حکمت تجسم یافته در میان ما ساکن است، زیرا او آن را لذت خود می نامد (مثل ویل، 31).

دوم نفرت تسلیم ناپذیری است که او نسبت به گناه فانی دارد، زیرا هم مانعی غیرقابل جبران برای آن اتحاد صمیمی بسیار مطلوب با اوست و هم در مخالفت کامل با کمالات الهی او. زیرا از آنجایی که خدا مطلقاً خوب است، نوری است که فروکش نمی‌کند و زیبایی را تخطی نمی‌کند، او ناگزیر باید از گناهی که کینه توزی، تاریکی، و هر فسادی است متنفر باشد. در واقع این نفرت از خدا نسبت به گناه بسیار سوزان است، که کل نظام عهد عتیق و جدید برای نابودی آن مقرر شده است.

چند تن از اولیای خدا گفته اند که الوهیت در یک هزار کشته می شد

هزاران گلگوتا اگر بتوان کوچکترین خطاها را در درون از بین برد

ایالات متحده

این ملاحظات، هر چند ابتدایی هستند، ممکن است شما را قادر سازند تا ببینید که ناجی ما چقدر می‌خواهد در قلب‌های ما ساکن شود تا دشمنان مشترک ما را از شر آن خلاص کند. بنابراین ما باید با تمام شور و حرارتی که می توانیم از او استقبال کنیم. انتظار شادی‌آور ورود او، شجاعت ما را افزایش می‌دهد و ما را برمی‌انگیزد تا با انجام بسیاری از اعمال با فضیلت مخالف، دوباره با شور و اشتیاق غالب خود بجنگیم. مخصوصاً باید در عصر قبل و صبح روز عشای ربانی ما چنین باشد.

2. هنگامی که در شرف دریافت جسد پروردگارمان هستیم، بیایید به سرعت عیب های را که از آخرین معاشرت خود مرتکب شده اند در نظر بگیریم، و برای اینکه غم و اندوه کاملتری را در ذهن داشته باشیم، به یاد داشته باشیم که آنها را چنان بی رحمانه مرتکب شدیم که گویی مسیح برای ما در درخت کالواری نمرده است. چنین یادآوری باید ما را مملو از شرم و ترس کند که اساساً اطاعت ناچیز از اراده خود را بر اطاعتی که از جانب یک استاد مهربان است ترجیح داده ایم. اما وقتی در نظر گرفتیم که علیرغم این ناسپاسی و کفر، این خدای صدقه باز هم به دیدار ما و زندگی در درون ما می رود، پس بیایید با اطمینان و دلی باز به او نزدیک شویم. زیرا هنگامی که او در درون زندگی می کند، هیچ عاطفه آلوده ای از جهان نمی تواند دزدی کند.

3. پس از عشای ربانی، ما باید در خاطرات عمیق باقی بمانیم، پروردگار خود را با فروتنی بسیار پرستش کنیم و در جان خود بگوییم:
تو می بینی ای خدای جان من گرایش بد من به گناه را می بینی، می بینی که چقدر این اشتیاق سلطه جویانه است، و من نمی توانم در برابر آن مقاومت کنم، این تو هستی که باید در جنگ های من بجنگم، و اگر در نبرد سهیم باشم، این تو هستی که از او باید تاج پیروزی را انتظار داشته باشم!

سپس با خطاب به پدر ابدی، این پسر محبوب را که اکنون در سینه ما ساکن است، به او تقدیم کنیم. بیایید او را به خاطر فواید بی‌شمار شکر کنیم و از او برای فیضی که پیروزی ما را کامل می‌کند التماس کنیم.

سرانجام، بیایید تصمیم بگیریم که شجاعانه با دشمنی که از آن بیشتر رنج می‌بریم بجنگیم. بنابراین ممکن است انتظار پیروزی داشته باشیم، زیرا اگر چنین باشیم

نخواستن در عریضه، خداوند در عطا نمی خواهد و پیروزی از آن ما خواهد بود دیر یا زود.

فصل LV

آمادگی برای عشا و نقش عشای ربانی در برانگیختن عشق به خدا در ما

اگر انگیزه ما در پذیرفتن عشای ربانی میل به افزایش محبت خود به خدا باشد، باید محبتی را که خداوند نسبت به ما دارد به یاد آوریم. این آمادگی عبارت است از تأمل دقیق این پروردگار مقتدر با قدرت و عظمت بی حد و حصر، که نه از آفریدن ما به شکل و شباهت خود، و نه به سوزاندن پسر یگانه خود برای ما راضی نبود، این پسر را در مراسم عشای ربانی به ما سپرد تا غذا و تکیه گاه ما در تمام نیازهای ما باشد. عظمت و منحصر به فرد بودن این عشق را در ادامه مطلب خوب در نظر بگیرید

روش:

1. در طول مدت آن درمی یابیم که محبت خدا به ما ابدی و بی وقفه است. زیرا همانطور که او در الوهیتش جاودانه است، در محبتش نیز جاودانه است. قبل از گذشت زمان، خدا تصمیم گرفت که پسر خود را به این شیوه شگفت انگیز به بشر بدهد. پس بگذار این سخنان با شادی در دلت بپیچد: "در ورطه ابدیت، کوچکی من آنچنان مورد محبت والاترین خدا قرار گرفت که به من فکر کرد و با عشقی وصف ناپذیر آرزو کرد که پسرش را به من بدهد تا غذا و خوراک من باشد!"

2. شدیدترین علایق ما نسبت به چیزهای زمینی، حدود خاصی را تشخیص می دهد که نمی تواند از آنها فراتر رود، اما عشق خدا به ما بی حد و حصر است. ظهور پسرش که در عظمت و کمال با او برابری می کند، گواهی بر آن عشق بی کران بود. بنابراین هدیه برابر با عشق است و عشق با هدیه. و هر دو بی نهایت هستند، فراتر از مرزهای درک بشر.

3. خداوند در محبت ما به هیچ قدرت و ضرورتی محدود نشد، بلکه از عظمت محبت الهی، فواید بی‌شماری برای ما به ارمغان آورد.

4. شایستگی انسانی یا کارهای خوب قبلی ما را شایسته دریافت این موهبت چشمگیر نکرده است. اگر خداوند بیش از حد محبت کرده و یا بی دریغ از خود انفاق کرده است، بهتر است آن را به بی اندازه صدقه الهی نسبت داد.

5. محبت خدا نسبت به ما آلوده به عیب نفع شخصی موجود در محبت های انسانی است. چرا که کلیت عظمت انسان برای او، سرچشمه همه سعادت و شکوه چیست؟ چگونه می‌توانیم جلال را به خود جلال اضافه کنیم؟ پس مزایا همه به نفع انسان است.

با تعمق در این حقیقت، اجازه دهید هر کس در درون خود بگوید: "خداوندا، چه کسی می توانست تصور کند که خدایی با چنین عظمت بی نهایت محبت خود را بر موجودی پست و ناچیز مانند من عطا کند! نقشه تو چه می تواند باشد، ای پادشاه جلال؟

از من که جز خاکم انتظار داری؟ ای خدای من، به روشنی می بینم که به نور صدقه ی سوزان تو که مرا به معرفت روشن می کند و مرا به عشق شعله ور می سازد، طرح تو از هر گونه منفعت شخصی جدا بوده است. زیرا آرزوی تو در اعطای این راز با مهربانی این است که مرا به خودت تبدیل کنی تا بتوانم در تو و تو در من زندگی کنم.

چنین اتحاد صمیمی در نهایت قلب من را بازسازی خواهد کرد و از ظرفی از زمین، ابزاری ظریف و هماهنگ با چیزهای الهی می‌سازد.»

سپس، پر از شادی و شگفتی از نشانه های محبت الهی که مسیح به ما عطا کرده است، و با آگاهی از این که تنها هدف او تبدیل قلب ما از چیزهای زمینی به چیزهای آسمانی است، بیایید قربانی تقدیم کنیم و اراده، حافظه و درک را به تنها وظیفه خشنود کردن او و در پذیرش کریمانه اراده مقدسش تقدیم کنیم. پس از این، با تشخیص ناتوانی خود در تخصیص صحیح خود، بدون کمک فیض او برای پذیرایی مناسب از عشای ربانی، بیایید به طور جدی تلاش کنیم تا آن فیض را با انزال هایی مانند موارد زیر بدست آوریم:

"ای غذای بهشتی، کی به تو ملحق خواهد شد، تا در آتش عشق الهی به شادمانی فرو بری؟ ای صدقه الهی، چه زمانی در تو، به وسیله تو، و تنها برای تو زندگی کنم؟ ای منای بهشتی، خیر حاکم، شادی قلب من، چه زمانی که از همه غذاهای دیگر بیزارم، چه زمانی در جستجوی زندگی ابدی خواهم بود؟ تنها؟ ای پروردگار مهربان و توانا، قلبم را از ظلم و تعلقات شیطانی خود رها کن و با اجبار ملایم آن را به شادی در محبت و خشنودی تو وادار کن

وارد کنید؛ آنگاه تو می آیی، ای تنها گنج من، تا با حضور الهیت، قلبم را متحول کنی.

این احساسات لطیف و محبت آمیزی است که باید در شب قبل و صبح روز عشاء ربانی ایجاد کنیم.

وقتی زمان نزدیک شد، باید با دقت در نظر بگیریم که چه کسی قرار است دریافت کنیم. زیرا میهمان ما پسر خدای زنده است، عظمتی که آسمانها و قوای بهشتی در برابر او از ترس وحشتناک می لرزند. میهمان ما قدیس قدیسان است، آینه بی عیب، خود پاکی، که در برابر او همه نجس است. این الوهیت است انسان شود. یکی را همان مردی رانده شده میانگرید، که از عشق به ما، از دهان انداختن، کتک خوردن، دشنام دادن و مصلوب شدن لذت میابرد. به راستی در آستانه پذیرفتن خود خداوندی هستید که سرنوشت عالم در دست اوست.

از سوی دیگر به بی اهمیتی مطلق خود و گناه زشت خود بیندیش که تو را از حد وحشی پایین آورده و شایسته ورزش و بردگی شیاطین کرده است.

اعتراف خود را به لطف بی نهایتی که از ناجی خود دریافت کرده اید در نظر بگیرید. تو به نجات دهنده توهین کردی و خون گرانبهای او را زیر پا گذاشتی، و ناسپاسی بیش از حد را نشان دادی.

اما حتی ناسپاسی انسان نیز نمی تواند بر صدقه الهی غلبه کند;
بی ثباتی دمدمی مزاج با عشق تغییر ناپذیر برابری نمی کند. با این حال خداوند بخشنده شما را به ضیافت الهی فرا می خواند و به جای اینکه شما را به خاطر نارسایی های آشکارتان رد کند، به شما می گوید که در رنج مرگ باشید. آغوش پدر مهربان همیشه برای پذیرایی از شما باز است، چه جذامی، لنگ، نابینا، ولخرج و یا تسخیر شده توسط شیاطین. او تنها از شما این چند شرط را می خواهد:
صمیمانه متاسفم که به شدت او را آزار دادم.
از هر نوع گناهی با قدرتی خاموش ناپذیر متنفر باشید.
خود را وقف پذیرش با نشاط اراده الهی او هر چه که باشد.

اطمینان کامل داشته باشید که گناهان شما را می بخشد، روح شما را از هرگونه آلودگی پاک می کند و از شما در برابر همه دشمنان دفاع می کند. دلگرم شده از این محبت وصف ناپذیر خداوند نسبت به شما و همه گناهکاران توبه‌کار، با ترسی محتاطانه به سفره مقدس نزدیک شوید.

امید و عشق و گفت:
"بعد از این همه ظلم و ستم، من لایق پذیرفتن تو نیستم، زیرا عدالت تو را به طور کامل ارضا نکردم. نه، خدای من، من لیاقت تو را ندارم، زیرا از دلبستگی بی حد و حصر به موجودات و اکراه از خدمت کامل به تو با تمام وجودم و با تمام توانم لعنت شده ام."

«ای پروردگار قادر مطلق، به نیکی و وعده خود توجه کن، با کیمیای الهی عشق و ایمان، قلبم را مسکنی شایسته برای پسر الهی خود قرار ده».

پس از عشای ربانی سعی کنید عمیقاً به خاطر بیاورید و تجاوزهای کوچک متعدد حواس پرتی دنیوی را از قلب خود دور کنید.
میهمان الهی را با احساساتی که در دعای زیر بیان شده است پذیرایی کنید:

ای فرمانروای آسمان، چه چیزی تو را از بلندی های آسمانی به اعماق دلهای زمینی رسانده است؟ پاسخ او به سادگی «عشق» خواهد بود.

و تو باید جواب بدهی: ای عشق ابدی، از من چه می خواهی؟ و او بار دیگر پاسخ خواهد داد: چیزی جز محبت نیست، من در درون تو آتشی جز صدقه ندارم که شهرت های آتشین آن بر شهرت های ناپاک شور غلبه کند و تو را در نظر من پسندیده سازد. مدتهاست که آرزو می کردم که تو همه مال من باشی و من همه مال تو. و مدتهاست که آرزو داشتم تسلیم اراده تو برای آزادی بیهوده و بیهودگی های دنیوی باشد؛ زیرا تنها زمانی که اراده تو با اراده من هماهنگ شود می توان اولین آرزو را محقق کرد.

«پس بدان که میخواهم برای خودت بمیری، تا برای من زندگی کنی؛ از تو میخواهم که قلبت را به من بدهی تا بتوانم آن را شبیه قلب خود کنم، که در جلگهای از عشق به بشریت شکست. مال من باش و من هیچ چیز راضی نخواهم شد، به هیچ چیز نمی اندیشم، چیزی جز من و اراده من نمی بینم، بگذار نیستی تو در اعماق بی نهایت من گم شود و شادی تو را در آنجا بیابم. سرانجام به پدر ابدی پسر یگانه اش را تقدیم کنید:

نخست در شکرگزاری به خاطر نعمتهای بزرگی که به شما عطا کرده است.

در طلب چیزهایی که شما و کسانی که بر آنها واجب شده اید نیاز دارید;
همچنین در عرایض خود ارواح در برزخ را به خاطر بسپارید.

بگذارید تمام این پیشکشی به یادبود و در اتحاد با هدایایی که مسیح بر روی تپه کالواری انجام داد، هنگامی که بر روی صلیب خونریزی میکرد، خود را به پدر ابدی خود تقدیم کرد.

به همین ترتیب، شما می توانید برای همان نیت، قربانی مراسم عشای ربانی، در هر کجا که در آن روز در سراسر جهان مسیحیت برگزار شود، تقدیم کنید.

فصل LVI
در مورد اشتراک معنوی

اگرچه دریافت واقعی مراسم عشای ربانی به یک بار در روز محدود می شود، با این وجود شما آزادید که هر ساعت با روح ارتباط برقرار کنید. و هیچ چیز جز سهل انگاری شما نمی تواند شما را از دریافت منافع غیرقابل برآوردی که از چنین پیوندی با او حاصل می شود باز دارد. شایان ذکر است که اشتراک معنوی گاه از بسیاری از عشای ربانی که با آمادگی اندک و محبت کمتر دریافت می شوند، برای روح مفیدتر و نزد خداوند قابل قبول تر است.

بنابراین، هنگامی که به درستی تمایل دارید که پسر خدا را از نظر روحانی پذیرفتید، مطمئن باشید که او آماده است تا به عنوان غذا و غذا نزد شما بیاید.

برای آمادگی، به عیسی بیندیشید و پس از تأمل در انبوه گناهان خود، اندوه خالصانه خود را برای آنها به او اعلام کنید. سپس با احترام عمیق و ایمانی تزلزل ناپذیر، از او التماس کنید که با مهربانی به قلب شما وارد شود. از او بخواهید که آن را با فیض پر کند تا در برابر ضعف های ذاتی آن چاره ای باشد و به عنوان سپری در برابر خشونت دشمنانش. هر بار که موفق شدید احساسات خود را تسکین دهید، یا در انجام یک عمل فضیلتی، از این فرصت استفاده کنید تا قلب خود را همانطور که او دستور داده است برای پسر خدا آماده کنید. آنگاه خود را به سوی او خطاب کن، هم به عنوان طبیب روحت و هم به عنوان حافظ آن، از وجود او صلوات بطلب. از او بخواهید که همیشه در روح شما ساکن شود و آن را تصاحب کند تا نابود کننده های احتمالی آن را دفع کند.

به یاد بیاورید، آخرین مراسم مذهبی خود را، و با عشق به نجات دهنده خود مشتعل شده اید، به او بگویید: "خدایا، کی دوباره تو را پذیرا خواهم شد؟ آن روز مبارک کی برمی گردد، زمانی که بار دیگر در قلب من ساکن شوی؟"

با این حال، اگر می خواهید با افزایش فداکاری ارتباط معنوی برقرار کنید، شبانه برای آن آماده شوید. اجازه دهید هر دلخراشی و هر عمل فضیلتی تمایل داشته باشد که روح شما را به جایگاه مناسب تری برای حضور روحانی او تبدیل کند.

صبح، وقتی بیدار می شوید، در مورد مزایای بی شماری که از عشای ربانی به دست می آید، فکر کنید. به یاد بیاورید که روح فضایل از دست رفته خود را باز می یابد، خلوص بکر خود را باز می یابد و بازیابی می شود.

شایسته است که در شایستگی های صلیب شریک شود. همین پذیرش مقدس برای پدر ابدی بسیار خوشایند است، که مایل است همه از این موهبت الهی بهره مند شوند.

بعداً سعی کنید در روح خود میل شدید دریافت او را مطابق با اراده مقدس او برانگیزید. اجازه دهید کلمات شما مطابق با احساسات زیر باشد:

"پروردگارا، از آنجایی که در این روز به من اجازه داده نشده که از حضور مقدس تو لذت ببرم، بگذار نیکویی و قدرت مطلق تو حکم به پاکسازی روح من از لکه گناه کند و زخم هایم را التیام بخشد، شاید سزاوار آن باشم که تو را در روح بپذیرم. هر روز و هر ساعت، که با فیض تو از نو مستحکم شده ام، در برابر آن شهامت و شهامت خاص خود خواهم بود. تو، من جنگی بی وقفه به راه می اندازم.»

فصل LVIl

در مورد شکرگزاری

از آنجایی که تمام خوبی‌هایی که داریم، یا همه خوبی‌هایی که انجام می‌دهیم، از خدا و از جانب خداست، ما به عدالت موظفیم که او را برای هر عمل نیک انجام داده یا هر پیروزی در نبرد با خود شکر کنیم. و چه این که ما موظفیم شکر نعمتهای عام و خاص را که از دست پرفیض او نصیب ما شده است به جا آوریم.

برای این که این کار را به شیوه ای تبدیل کنیم، پایانی را در نظر بگیریم که به خاطر آن نعمت های فراوان خود را بر ما انباشته است. زیرا از چنین ملاحظاتی می آموزیم که چگونه خدا را شکر می کنند. و از آنجایی که طرح اصلی او در همه احسانش در درجه اول افتخار خود او و وقف ارواح به خدمت الهی اوست، هر کس در دل خود تأمل کند: "خداوندا چه قدرت و حکمتی را در اعطای این فیض و برکت به من نشان داده است!" آن گاه با توجه به ناتوانی انسان متناهی برای استحقاق لطف بی نهایت - یا حتی ناسپاسی مطلق انسان که او را از چنین نعمتی بی نیاز می کند - باید با فروتنی عمیق گفت:

"پروردگارا، آیا ممکن است که انسان گناهکار را دوست داشته باشی؟ چه بی حد و مرز است عشقی که به کسی که اینقدر سزاوار آن است، نعمت های فراوانی می بخشد! نام مقدس تو اکنون و برای همیشه مبارک بادا!"

و سرانجام، از آنجایی که چنین انبوهی از نعمت‌ها، جز این که انسان بخشنده مهربان خود را دوست می‌دارد، نیازی به تصدیق ندارد، از صمیم قلب خدا را شکر و محبت کند و عزم خود را برای اطاعت کامل از فرمان‌های ارادهٔ مقدس خداوند داشته باشد. مرحله نهایی شامل تقدیم کامل خود به خدا است، همانطور که در فصل بعد پیشنهاد شده است.

فصل LVII

تقدیم خود به خدا

دو چیز لازم است تا تسبیح خود را کاملاً مورد قبول خداوند قرار دهیم. یکی این است که در اتحاد با هدایایی که مسیح به پدر داده است، انجام شود. و دیگر اینکه کاملاً از هر گونه تعلق خاطر به مخلوقات فارغ باشد.

1. در مورد اولی، باید به خاطر داشته باشیم که پسر خدا در طول اقامت خود بر روی زمین، نه تنها خود و کارهایش، بلکه ما و اعمال ما را نیز به پدر آسمانی خود تقدیم کرد. بنابراین، نزول ما باید در اتحاد با او، و وابسته به او باشد، تا هر دو در نزد خداوند متعال تقدیس شوند.

2. با توجه به دومی، باید به خاطر داشته باشیم که به سختی میتوانیم خود را به بهشت تقدیم کنیم، اگر با تعلقات دنیوی به زمین مقید باشیم. بنابراین، اگر خود را مقید به کوچکترین محبت زمینی میدانیم، به خدا پناه ببریم و از او بخواهیم که بندهایی را که ما را به زمین میبندند، بشکند تا تنها او باشیم. این از اهمیت بالایی برخوردار است. زیرا اگر بنده مخلوقات وانمود کند که خود را به خدا می سپارد در حالی که به مخلوقات وابسته است، آنچه را که از آن او نیست می دهد، زیرا او مال موجوداتی است که اراده خود را به آنها داده است. تقدیم به خدا آنچه به مخلوقات داده شده، مسخره کردن خداوند متعال است. از این رو است که اگرچه ما خود را به عنوان هولوکاست به خداوند تقدیم کردهایم، اما نه تنها در راه فضیلت پیشرفت نکردهایم، بلکه حتی دچار نقصهای تازه شدهایم و بر تعداد گناهان خود افزودهایم.

ما واقعاً ممکن است در حالی که هنوز به مخلوقات وابسته هستیم، خود را به خدا تقدیم کنیم، اما باید به این امید باشد که خیر او ما را آزاد کند و بتوانیم خود را کاملاً وقف خدمت او کنیم.
پس بگذار همه هدایای ما پاک و بی آلایش باشد و فقط برای عزت خدا باشد. از خوبی های آسمان و زمین غافل باشیم و جز تحقق خواست خدا در نظر نگیریم و مشیت الهی او را بپرستیم. بیایید تمام محبت های خود را فدای او کنیم و با فراموشی چیزهای زمینی بگوییم:

"بنگر، ای خدای من و آفریدگار من، هدیه ای که من از تمام وجودم می کنم - من اراده خود را کاملاً به تو تسلیم می کنم؛ همانطور که در زندگی و در مرگ، در زمان یا ابدیت می خواهی از من خلاص کن."

اگر این دعا را از ته دل بخوانیم، اخلاص ما در زمان سختی آزمایش می شود و ثابت می کنیم که اهل بهشت هستیم نه اهل زمین. ما فرزندان خدا خواهیم بود و او از آن ما خواهد بود. زیرا او دائماً با کسانی ساکن است که با چشم پوشی از خود و سایر موجودات، خود را به عنوان

هولوکاست به اعلیحضرت الهی.

در اینجا، پس، شما ابزار قدرتمندی برای غلبه بر دشمنان خود پیدا می کنید.

زیرا اگر با اتحاد خود به خدا، همه از آن او و او مال شما شوید، کدام قدرت یا دشمنی می تواند به شما آسیب برساند؟ و هنگامی که میخواهید روزه، دعا، صبر یا اعمال نیک انجام دهید، ابتدا به تقدیم اعمال، دعاها و روزههایی که مسیح برای پدرش تقدیم میکند، بپیوندید و به شایستگی بیپایان آنها اطمینان داشته باشید.

اما اگر بخواهیم رنجهای پسرش را به خاطر رضایت گناهانمان به این پدر رحمت تقدیم کنیم، ممکن است در موارد زیر این کار را انجام دهیم.

روش:

اول، ما باید به طور کلی یا خاص، اختلالات اصلی زندگی گذشته خود را به خاطر بیاوریم. و با متقاعد شدن به ناتوانی خود در تسکین خشم الهی قاضی مقتدر خود، یا ارضای عدالت آزرده او، باید به جان و اشتیاق نجات دهنده خود متوسل شویم. ما باید به خاطر داشته باشیم که وقتی او دعا کرد، روزه گرفت، زحمت کشید و خون گرانبهایش را ریخت، همه اعمال و رنج های خود را تقدیم کرد تا ما را با پدر توانا خود آشتی دهد و به قولی گفت: "ای پدر جاودان، بنگر که طبق اراده تو، چگونه از احکام تو پیروی می کنم تا گناهان خداوند متعال را به او عطا کند. او را به تعداد برگزیدگان خود بپذیر.»

هر کس باید دعاهای او را با دعاهای عیسی مسیح بپیوندد و از پدر ابدی التماس کند که از طریق شایستگی مصائب و مرگ پسرش به او رحم کند. این ممکن است هر بار که در زندگی یا مصائب پروردگارمان تعمق می کنیم، نه تنها در مورد اسرار فردی، بلکه همچنین شرایط مختلف هر یک از اسرار، انجام شود. چه دعای ما برای خود خوانده شود و چه برای دیگران، ممکن است نحوه تقدیم اعمال شود.

فصل LIX

در مورد عبادت معقول و خشکی

عبادت معقول گاه به واسطه ی خلق و خوی طبیعت ما ایجاد می شود، گاهی به وسیله ی ساختگی های شیطان، و گاه با هجوم فیض. شما می توانید منشاء آن را در یک مورد خاص با مطالعه تأثیرات تشخیص دهید. زیرا اگر اصلاحیه ای در پی نداشته باشد، به خوبی ممکن است به شیطان یا طبیعت ناتوان خود مشکوک شوید که در ته این فداکاری قرار دارند، به ویژه اگر همراه با تسلیت زیاد، از خود راضی بودن، یا هر اندازه ای از عزت نفس باشد.

بنابراین، هنگامی که قلب شما به شادی و لذت روحی شاد می شود، بیش از حد مشتاق ردیابی منشاء آنها نباشید. اما در عین حال هیچ اهمیت خاصی برای آنها قائل نباشید و مراقب باشید که نظر خود را نسبت به خود افزایش دهید. در عوض، همیشه مراقب نیستی خود باشید، و شکستن قید وابستگی‌های زمینی - و حتی جاذبه‌های معنوی - خود را تنها به خدا بچسبانید، و همیشه به دنبال اطاعت از کمترین دستور الهی او باشید. این روش رفتار ماهیت تسلی‌ای را که تجربه می‌کنید تغییر می‌دهد، و اگرچه ابتدا باید از یک منبع معیوب ناشی شود، اما بعداً بسیار سودمند خواهد بود.

خشکی یا خشکی معنوی از دلایل زیر ناشی می شود:

از شیطانی که با نیروی شیطانی می کوشد تا ما را غافل کند و از راه کمال رهنمون سازد و دوباره در باطل های دنیا فرو ببرد.

از خودمان، از عیوب خودمان، غفلت ها و دلبستگی های زمینی.

از فیض الهی که توسط روح القدس به جان ما تزریق شده است، نه تنها برای اینکه ما را از هر چیزی که از خدا نیست یا به او توجه نمی کند دور کند، بلکه همچنین می تواند از تجربه بیاموزیم که همه چیز از او سرچشمه می گیرد. دلایل دیگر چنین خشکی روحی عبارتند از: به ما بیاموزد که در آینده به مواهب او بیشتر ارج نهیم و در حفظ آنها فروتنی و مراقبت بیشتری نشان دهیم و با انصراف کامل از خود و به دور از آسایش معنوی، ما را به اعلیحضرت او نزدیکتر کند. زیرا اگر عواطف ما بر تسلی روحی متمرکز باشد، آن قلبی که خداوند ما کاملاً برای خود نگه می دارد تقسیم می شود.

آخرین دلیلی که برای چنین خشکی تعیین میشود، ممکن است لذتی باشد که خدا از دیدن ما با تمام قدرتمان میاجنگد، و از تمام فیض او برای بهترین نتیجه استفاده میاکنیم.
بنابراین، هنگامی که خشکی و بیزاری از چیزهای معنوی به خود گرفتید، بررسی کنید که آیا باید آن را به عیبی از خود نسبت داد یا نه، و اگر چنین است، فوراً آن را اصلاح کنید، نه برای بازیابی آن لذت معقول، بلکه برای بیرون کردن هر چیزی که کمترین ناخوشایند برای خداست. با این حال، اگر پس از بررسی دقیق، نمی توانید چنین عیبی را کشف کنید، نگران بازیابی اشتیاق معقول خود نباشید. بلکه برای کسب آن فداکاری کامل که در تطابق کامل با اراده خداوند است، تلاش کنید. هر چقدر هم که تمرینات معمولی شما بیهوده و بی مزه به نظر برسد، در اجرای آنها مصمم و استقامت داشته باشید و جام تلخی را که پدر آسمانی به شما هدیه کرده است، با شادی بنوشید.

و اگر علاوه بر این خشکی که تقریباً شما را نسبت به چیزهای بهشتی بیاحساس میاکند، زیر ابر ظالمانه تاریکی روحی کار میاکنید که شما را ترسان میاکند و از اینکه به کدام سمت بروید نادان باشید، ناامید نشوید. اجازه ندهید هیچ چیز شما را از صلیب مسیح جدا کند و از همه تسلی های بشری بیهوده و بدبخت بیزار شوید.
به علاوه مواظب باش که این مصیبت را برای کسی جز مدیر معنوی خود که نه برای تسکین، بلکه برای اینکه یاد بگیری چگونه آن را با تسلیم کامل در برابر اراده الهی تحمل کنی، برای او فاش نکن. عشای ربانی، دعا، یا سایر تمرینات عبادی خود را ارائه ندهید تا از صلیب خود رهایی یابید، بلکه برای اینکه بتوانید قدرتی دریافت کنید تا آن صلیب را برای همیشه به افتخار و جلال عیسی مصلوب شده، برافراشتید.

و اگر به دلیل آشفتگی ذهن، نه میاتوانید مثل همیشه دعا کنید و نه مراقبه کنید، با این حال باید با کمترین اضطراب در آن تمریناها پافشاری کنید و محبت اراده را برای نقصاهای ذهن تامین کنید. از دعای آوازی استفاده کنید و هم با خود و هم با نجات دهنده خود صحبت کنید. چنین عملی تأثیرات شگفت انگیزی خواهد داشت و در اضطراب شما را تسلیت می بخشد. در چنین مواقعی با خود بگویید:
«Quare tristis es, anima mea, et quare conturbas me؟

Spera in Deo، quoniam adhuc confitebor illi، salutare vultus mei et Deus meus...Ut quid Domine، recessisti longe، despicis in

فرصت، در مصیبت؟ Non me derelinquas usquequaque.» (مزمور 42)

عواطف پرهیزگاری را که خداوند در مصیبت به سارا، همسر توبیاس الهام کرد، به خاطر بیاور و در روح و کلام با او بگو:
"خدای من، همه کسانی که تو را خدمت می‌کنند می‌دانند که اگر در این زندگی با مصیبت‌هایی ملاقات کنند، پاداش خواهند گرفت، و اگر در مصیبت مورد ستم قرار گیرند، رهایی خواهند یافت، اگر به عدل تو مجازات شوند، امید به رحمت دارند. زیرا تو از دیدن هلاک شدن ما خوشحال نمی‌شوی، تو آرامشی را پس از طوفان‌ها می‌فرستی، و ای خداوند شادی به نام خدا بی‌نام باد." (Tob. III)

همچنین مسیح خود را در باغ و روی صلیب که تنها پسر محبوبش بود رها کرد. صلیب خود را با او حمل کنید و از ته دل بگویید: "نه به خواست من، بلکه اراده تو انجام شود."

بنابراین با یکپارچگی صبر و دعا در تسلیم اختیاری خود به خدا، واقعاً عابد خواهید شد. زیرا همانطور که گفتم، ارادت واقعی عبارت است از اراده مشتاقانه و سرسختانه برای پیروی از مسیح، و حمل صلیب در هر زمان، به هر نحوی که او تصمیم بگیرد. و این نیز عبارت است از محبت به خدا، زیرا او شایسته محبت ماست، و حتی از دست دادن شیرینی خدا به خاطر خدا.

اگر انبوهی از کسانی که به تقوا اظهار تقوا می کنند، پیشرفت در زندگی معنوی را با این معیار واقعی می سنجند، نه با جوشش های ساختاری یک عبادت کاملاً معقول، نه شیطان و نه خودشان فریبشان را می خورد. و آنقدر ناسپاس نخواهند بود که بر پروردگارشان زمزمه کنند و به ناحق از موهبتی که به آنها می دهد شکایت کنند. زیرا چنین موقعیت هایی که در آن فضیلت صبر ممکن است رشد و تقویت شود، واقعاً موهبتی است. برعکس، این انبوهی ها با وفاداری بیشتر از همیشه برای خدمت به او تلاش می کنند و متقاعد می شوند که او همه چیز را برای پیشرفت بیشتر جلال خود و رستگاری ما اجازه می دهد.

توهم خطرناک دیگری نیز وجود دارد که به‌ویژه زنان به همان نسبت دچار آن می‌شوند، به‌طوری‌که از رذیلت بیزارند و در پرهیز از موقعیت‌های گناه به‌طور اهمال‌کاری مراقب باشند. در مواقعی که افکار ناپاک و ترسناک و حتی رؤیاهای نفرت انگیز آنها را آزار می دهد، مأیوس می شوند و فکر می کنند که خداوند آنها را رها کرده است. آنها

نمی توانند تصور کنند که روح القدس در روحی مملو از افکار ناپاک ساکن است و خود را به ناگزیر از دنیا رانده شده تصور کنند.

حضور الهی

آنها که از این رو ناامید شده اند، آماده ناامیدی هستند و نیمه مغلوب وسوسه شده اند، به این فکر می کنند که تمرینات فداکاری خود را به کلی کنار بگذارند و به مصر بازگردند. هر چند کور هستند، خیر خدا را در اجازه دادن به آنها برای وسوسه به عنوان اقدامی پیشگیرانه در برابر غفلت انسانی، و همچنین اقدامی قهری که برای نزدیک کردن انسان ولخرج به اتحاد نزدیکتر با پدر مهربانش طراحی شده است، نمی بینند. بنابراین، در واقع، شکایت از چیزی که باعث شکرگزاری بی وقفه آنها می شود، برای آنها بی فکر است.

در چنین مواقعی، ما باید به خوبی تمایلات انحرافی طبیعت زخم خورده خود را در نظر بگیریم. زیرا خداوند که بهتر میداند چه چیزی به نفع ماست، به ما میداند که ما به هیچ چیز جز گناه تمایل نداریم و وقتی از او کمکی نگیریم، گرفتار بدبختیهای بیشماری میشویم.

پس از این، ما باید در خود یک اعتماد به نفس محبت آمیز پرورش دهیم رحمت الهی او با درک این که چون خشنود شده چشم ما را به روی خطر ما بگشاید، می خواهد ما را نیز از آن رهایی بخشد و ما را با دعا و اطمینان به خود ملحق کند. برای این ما متواضعانه ترین تشکر خود را مدیون او هستیم.

برای تبلیغ دوباره به آن افکار پلید که غیر ارادی هستند. مسلم است که با تسلیم شدن صبورانه به اضطرابی که ایجاد می کنند، و به کارگیری سریع ذهن در چیز دیگری، خیلی زودتر به مبارزه می پردازند تا با مقاومتی پر فراز و نشیب و مضطرب.

فصل LX

در مورد معاینه وجدان

در معاینه وجدان به سه چیز توجه کنید:

1. تقصیرهای انجام شده در روز معین.

2. موارد این عیوب.

3. نیاز شما به شعور در رفع آن عیوب و کسب فضایل مخالف.

با توجه به خطاهایی که هر روز مرتکب میشوند، توصیههای فصل بیست و ششم را به یاد بیاورید، که به نحوه رفتاری که باید توسط کسی که به گناه افتاده است بپردازد، میپردازد. ناگفته نماند که باید با بیشترین احتیاط و احتیاط تلاش کنید تا از مواقع بروز این عیوب دوری کنید. و در رفع این عیوب و به دست آوردن فضایل لازم، باید اراده خود را با توکل راسخ به خدا که شما را در رفع عادات یاری می دهد، تقویت کنید.

با این حال، اگر متوجه شدید که در مبارزه بر خود پیروز شده اید یا در اجرای یک کار خوب برتری یافته اید، مراقب پوچی باشید. حتی خاطره چنین پیروزی هایی نیز نباید زیاد در فکر شما باشد، مبادا پیش فرض و غرور بی سر و صدا و موذیانه به قلب شما راه یابد. پس کارهای نیک خود را هر چه باشد به رحمت خدا بسپارید و با فراموش کردن پیروزی های گذشته، خود را برای مجاهدت های آینده تقویت کنید.

در مورد شکرگزاری خود برای هدایا و موهبت هایی که خداوند در طول روز به شما ارزانی داشته است، با فروتنی او را خالق همه خوبی ها و محافظ شما در برابر دشمنان غیبی بی شمار بشناسید. از او سپاسگزار باشید که افکار خوب را به شما الهام کرده است و به شما فرصت های عمل به فضیلت داده است. و در نهایت، او را به خاطر تمام هدایای ناشناختهاش که هرگز نمیدانید سپاسگزار باشید.

فصل LXI

در مورد روشی که ما باید در نبرد معنوی تا زمان مرگ استقامت کنیم

یکی از ملزومات نبرد معنوی، استقامت در تسکین مستمر امیال سرکش ما است. زیرا هرگز در این زندگی کاملاً رام نمی‌شوند، بلکه مانند علف‌های هرز در خاک حاصلخیز در قلب انسان ریشه می‌کنند. این نبردی است که ما نمی توانیم از آن فرار کنیم. دشمن ما دشمنی است که نمی توانیم از آن فرار کنیم. مبارزه با اشتیاق یک عمر ادامه خواهد داشت و کسی که اسلحه خود را بر زمین بگذارد کشته خواهد شد.

علاوه بر این، ما باید با دشمنانی که از ما متنفرند با خشم غیرقابل مهاری مبارزه کنیم و به نابودی ما تقدیم شده‌اند. هر چه بیشتر با آنها دوست می شدیم، آنها بیشتر ما را ترک می کردند.
اما از قدرت و تعداد آنها نترسید، زیرا در این جنگ، او تنها کسی است که داوطلبانه تسلیم می شود و تمام قدرت دشمنان ما در دستان کاپیتانی است که زیر پرچم او می جنگیم. و نه تنها ما را از خیانت حفظ خواهد کرد، بلکه قهرمان ما خواهد بود. کسی که بی نهایت از همه دشمنان برتری دارد، تاج فتح شما را بر سر خواهد گذاشت، مشروط بر اینکه شما به عنوان یک جنگجو، نه بر قدرت های محدود خود، بلکه به قدرت قادر متعال و خیر بیکران او تکیه کنید.

با این حال، اگر به نظر می رسد که او در آمدن به شما کند است و ظاهراً شما را در آتش پژمرده دشمن رها می کند، ناامید نشوید.
بلکه قاطعانه با این اعتقاد راسخ بجنگید که او همه چیزهایی را که به شما می رسد به سود نهایی شما تبدیل خواهد کرد و حتی تاج غیرمنتظره پیروزی از آن شما خواهد بود.
به نوبه خود هرگز افسر فرمانده خود را که به خاطر شما از خود مرگ کوتاه نیامد و با مردن بر تپه کالواری، تمام جهان را تسخیر کرد، رها نکنید. شجاعانه زیر رنگ های او بجنگید و تا زمانی که یک دشمن باقی مانده است، سلاح های خود را زمین نگذارید. زیرا اگر از یک رذیله غفلت شود، پرتوی در چشم تو و خاری در چشم تو خواهد بود و پیوسته تو را از پیروزی در آرمان باشکوه و پیروزت باز می دارد.

فصل LXI
در مورد آمادگی ما در برابر دشمنانی که در ساعت مرگ به ما حمله می کنند

اگرچه تمام زندگی ما روی زمین یک جنگ مداوم است، اما مسلم است که آخرین روز نبرد خطرناک ترین روز خواهد بود. زیرا کسی که در این روز بیفتد، سقوط می کند تا دیگر برخیزد.

بنابراین، برای اینکه آماده شویم، باید خود را اکنون آماده کنیم.

زیرا کسی که در طول زندگی به خوبی می جنگد، با امکانات بیشتری در حمله نهایی پیروز خواهد شد. در مورد مرگ نیز با توجه به اهمیت آن تعمق کنید، زیرا چنین ملاحظه‌ای وحشتی را که هنگام نزدیک شدن به مرگ رخ می‌دهد از بین می‌برد و به ذهن شما آزادی بیشتری برای مبارزه می‌دهد.

مردم دنیا نمی توانند فکر مرگ را تحمل کنند. آنها از فکر کردن به آن امتناع می ورزند تا مبادا از لذت های زمینی که در آن محبت کرده اند منحرف شوند. فکر از دست دادن چیزهای گذرا برای کسی که از چیزهای ابدی غافل است طبیعتاً نفرت انگیز و دردناک است. بنابراین محبت های دنیایان روز به روز محکم تر به این دنیا می شود. و روز به روز تفکر از دست دادن چیزهای دنیوی، وحشت را بیشتر در دل کسانی می افزاید که بیشترین بهره را از دنیا برده اند.

برای اینکه برای گامی عالی از زمان تا ابدیت آماده شوید، زمانی خود را در برابر مصائب مرگ تنها تصور کنید و چیزهایی را در نظر بگیرید که به احتمال زیاد در آن ساعت شما را آزار خواهند داد. سپس راه‌هایی را که من پیشنهاد می‌کنم در زمانی که شرایط در دسترس است به کار ببرم، عمیقاً در قلب خود حک کنید. برای ضربه ای که می توان زد اما یک بار باید به خوبی تکرار شود، زیرا خطای نهایی به معنای ابدی پشیمانی و بدبختی است.

فصل LXIlI

در مورد چهار حمله دشمن در ساعت مرگ. اولین حمله به ایمان و نحوه مقاومت در برابر آن.

هنگامی که ما در آستانه مرگ هستیم، چهار حمله اصلی وجود دارد که دشمن احتمالاً به آنها متوسل می شود. آنها وسوسه های علیه ایمان و ناامیدی، افکار پوچی و در نهایت، توهمات گوناگونی هستند که توسط فرزندان تاریکی که در لباس فرشتگان نور ظاهر می شوند، به کار می روند.

در مورد حمله اول، بیشتر به اراده بستگی داشته باشید تا به درک، و بگویید: "ای شیطان، پدر دروغ، از من دور شو، زیرا من حتی صدایت را هم نخواهم شنید؛ همان گونه که کلیسای کاتولیک مقدس معتقد است، برای من کافی است."

به همین ترتیب، در برابر هر فکری که ممکن است به نظر می رسد برای تقویت ایمان شما مفید باشد، مراقب باشید. آنها را فوراً به عنوان پیشنهادهای شیطان رد کنید، که ناامیدانه می خواهد شما را به مشاجره بکشاند. با این حال، اگر برای شما غیرممکن است که افکار خود را با قاطعیت از چنین موضوعاتی منحرف کنید، حداقل در امتناع خود از گوش دادن به نقل قول های کتاب مقدس که ممکن است دشمن به راحتی ارائه دهد، قاطعانه عمل کنید. زیرا اگرچه ظاهراً واضح و دقیق هستند، اما همواره مخدوش، تفسیر نادرست یا نادرست اعمال خواهند شد.
اگر در این زمان شریر از او بپرسد که کلیسا چه اعتقادی دارد، او را نادیده بگیرید. اما چون هدف او غافلگیر کردن یا به دام انداختن شما در کلمات است، به انجام یک عمل کلی ایمانی بسنده کنید. اگر میخواهید او را بیشتر تضعیف کنید، پاسخ دهید که کلیسا حقیقت را باور دارد. و اگر میخواهد بداند حقیقت چیست، به او بگویید این همان چیزی است که کلیسا به آن اعتقاد دارد و تعلیم میدهد.

مهمتر از همه، قلب خود را به عیسی مصلوب متمایل کنید و بگویید:
«خداوندا، ای خالق و نجات دهنده من، به یاری من بشتاب و با من بمان تا از حقیقتی که به من آموختی، دور شوم.
عطا کن که همانطور که در ایمان به دنیا آمدم، برای جلال و نجات تو نیز در ایمان بمیرم!»

فصل LXIV

در مورد چهار حمله دشمن در ساعت مرگ. حمله دوم ناامیدی و چاره آن.

دومین حمله ای که شخص منحرف به وسیله آن قصد نابودی ما را دارد، وحشتی است که با یادآوری گناهان گذشته ما به ذهن ما القا می کند، به این امید که ما را به ناامیدی سوق دهد.
در این خطر، به این قاعده معصوم چنگ زنید که یادآوری گناهان شما اثر فیض است و مفیدترین آن است که در دل شما احساسات خضوع و خشوع و اطمینان به رحمت خداوند را برانگیزد. اما اگر چنین خاطره‌ای باعث ناراحتی و ناامیدی می‌شود و شما را از قاطعیت ظاهری دلایلی که برای متقاعد کردن شما به گمشده‌ای غیرقابل برگشت بی‌روح می‌کند، بی‌روح می‌کند، مطمئن باشید که این امر توسط شیطان پیشنهاد شده است. در چنین شرایطی، خود را بیشتر فروتن کن و به خدا اعتماد بیشتری داشته باش. بدین ترتیب مکر شیطان را نابود خواهید کرد، سلاح های خود را بر ضد او می گردانید و خدا را بیشتر جلال خواهید داد.

درست است که شما باید واقعاً به خاطر توهین به چنین خوبی های حاکمیتی پشیمان باشید.
اما هر بار که درخواست عفو می کنید، باید به رحمت بی پایان عیسی مسیح اطمینان کامل داشته باشید.
من جلوتر می روم و می گویم که با وجود اینکه ظاهراً خود خدا در دل شما می گوید که از گله او نیستید، باز هم به او اعتماد کنید. بلکه با کمال فروتنی به او بگو: "خداوندا، تو واقعاً دلیل خوبی داری که مرا به خاطر گناهانم محکوم کنی، اما من در رحمت تو دلیل بیشتری دارم تا به عفو خود امیدوار باشم. پس خداوندا، بر گناهکار فروتنی که به گناه خود محکوم شده است، اما با خون تو نجات یافته است، ترحم کن. تو، با اعتماد به این که در شفقت بی‌کران خود، مرا به جلال نام خود نجات خواهی داد، زیرا تنها تو پروردگار من هستی.

فصل LXV

در مورد چهار حمله دشمن در ساعت مرگ. سومین حمله وسوسه به Vainglory

سومین تهاجم، تهاجم بیهوده و فرض است. از هیچ چیز به اندازه تسلیم شدن در برابر نظر عالی در مورد شخص یا کارهای خوب خود نترسید. جز در خداوند جلال نگیرید، و تصدیق کنید که تمام آنچه هستید یا همیشه امید دارید باشید، به شایستگی های زندگی و مرگ عیسی مسیح نسبت داده شود. تا غروب زندگی، چیزی جز صدای نیستی خود در قلبت نشنوی. بگذار تواضع و فروتنی ات با کمرنگ شدن عشق به خود عمیق شود و بی وقفه خدا را شکر کن که خالق تمام عظمت توست. همیشه در ترسی مقدس و محتاطانه بایستید و به سادگی تصدیق کنید که تمام تلاش های شما بیهوده است، مگر اینکه خداوند که همه امید شما به اوست، آنها را تاج موفقیت قرار دهد.

اگر از این توصیه پیروی کنی، هرگز دشمنت بر تو پیروز نخواهد شد. راه تو در برابر تو گشوده خواهد شد و با شادی به اورشلیم آسمانی می روی.

فصل LXVI

در مورد چهار حمله دشمن در ساعت مرگ. چهارمین حمله از توهمات مختلف که توسط شیطان در ساعت مرگ به کار گرفته شده است

اگر پیشتاز پیگیر ما که هرگز از آزار و اذیت ما دست بر نمی دارد، ما را در لباس فرشته نور مورد حمله قرار دهد، با وجود اینکه از نیستی خود آگاه هستید، استوار و استوار بایستید و با جسارت به او بگویید: «ای بدبخت به قلمرو تاریکی خود بازگرد، زیرا من لایق رؤیا هستم، به دعا و رحمت خود نیازی ندارم، و نه به رحمت خود نیاز دارم و نه انجام می دهم. یوسف و همه مقدسین.» و اگرچه به نظر می رسد که این رویاها شواهد زیادی مبنی بر متولد شدن در بهشت دارند، هنوز هم تا آنجا که در توان شما برای انجام این کار است آنها را رد کنید. و نترس که این مقاومت که بر اساس شایستگی خودت بنا شده، نزد خدا ناپسند باشد. زیرا اگر رؤیا از جانب او باشد، او این قدرت را دارد که آن را به شما بشناساند و هیچ ضرری نخواهید دید. زیرا کسی که به متواضعان فضل میدهد به خاطر اعمالی که از فروتنی سرچشمه میگیرد آن را پس نمیگیرد.

پس اینها سلاح هایی هستند که دشمن معمولاً در هنگام مرگ ما علیه ما به کار می برد. هر فردی با توجه به تمایل خاصی که بیشتر تابع آن است وسوسه می شود. بنابراین، قبل از ساعت صفر درگیری بزرگ، باید خود را ایمن مسلح کنیم، و مردانه با خشن ترین هوس های خود مبارزه کنیم، تا پیروزی در آن ساعتی که فرصتی برای آمادگی یا مقاومت در آینده باقی نمی گذارد، آسان تر شود.

رساله ای در باب آرامش روح و شادی درونی روحی که برای زندگی برای خدا به خود می
می‌رد.

فصل
ماهیت قلب انسان و نحوه اداره آن

خداوند قلب انسان را برای هیچ هدفی آفرید جز اینکه او را دوست داشته باشد و مورد محبت او قرار گیرد. و عظمت این طرح الهی باید ما را متقاعد کند که این بزرگ ترین کار دست متعال اوست.

پس اولین وظیفه ما این است که آن قلب را وادار کنیم که محبت خود را در چیزهاي شایسته قرار دهد تا اعمال ظاهري از خلق و خوي دروني قلب سرچشمه گیرد. زیرا گرچه توبه‌های بدنی و تنبیه‌های مختلف جسمانی وقتی با اعتدال محتاطانه انجام شوند قابل ستایش هستند، اما به‌جای کسب یک فضیلت تنها از این طریق، احتمالاً غرور و غرور به دست خواهید آورد. همه بیرونی‌ها بی‌اثر خواهند بود، مگر اینکه با تمایلات درونی شایسته تقویت شوند و در آنها نفوذ کنند.

زندگی انسان چیزی جز جنگ و وسوسه مداوم نیست.
و چون یک جنگ است، باید مراقب قلب خود با دقت باشید تا همیشه در صلح باشد. اگر هر حرکتی نشانه آشفتگی های نفسانی است، مراقب باشید تا طوفان های درون قلب خود را فوراً آرام کنید و هرگز اجازه ندهید به دنبال لذت های بیهوده و واهی بروید.
این احتیاط را نه تنها در وقت نماز انجام دهید، بلکه هر زمان که افکار ناراحت کننده به شما حمله می کند، دعاها بی تفاوت خوانده می شود تا روح آرامش پیدا کند.
ولی توجه داشته باشید که همه این کارها باید با ملایمت و سهولت انجام شود، زیرا کار اصلی زندگی ما باید آرام کردن دلها و هدایت عاقلانه آن دلها باشد که مبادا گمراه شوند.

فصل 1

مراقبت از روح در کسب آرامش کامل

توجه ملایم، مسالمت آمیز و مداوم به احساسات قلب نتایج شگفت انگیزی را به همراه خواهد داشت. زیرا ما نه تنها دعا خواهیم کرد و با آرامش و آسودگی زیاد عمل خواهیم کرد، بلکه حتی بدون اینکه از عوامل مزاحم تحقیر و خود صدمات سوگواری کنیم، رنج خواهیم برد.

با این حال، لازم است قبل از به دست آوردن این آرامش، زحمت زیادی را متحمل شویم، زیرا بی تجربگی ما ناگزیر ما را در معرض حملات دشمنان قدرتمند قرار می دهد. اما هنگامی که این آرامش به دست آمد، تسلی بی‌شمار روح ما را در مبارزه با عناصر نگران‌کننده جهان به ارمغان می‌آورد، و ما هر روز هنر آرام کردن آشفتگی روح را کامل خواهیم کرد.

اگر گاهی چنان در آشفتگی و آشفتگی فکر می‌شوید که به نظر می‌رسد کاملاً نمی‌توانید خود را آرام کنید، فوراً به دعا پناه ببرید.

و به تقلید از مسیح، خداوند ما، که سه بار در باغ دعا کرد تا به بشریت نشان دهد که تنها در گفتگو با خدا، ارواح مصیبت زده می توانند پناهگاه و پناهگاه بیابند، در آن استقامت کن.

بی وقفه دعا کنیم که آرامش جایگزین هرج و مرج در قلب ما شود و تسلیم فروتنانه در برابر اراده خدا روح ما را به آرامش سابق برساند.

اجازه دهید ما را از عجله بی پایان و بیهوده دنیای تجارت ناراحت نکند. وقتی سر کار هستیم، اجازه دهید با خونسردی و سهولت به امور تجاری رسیدگی کنیم، از انطباق سفت و سخت با یک برنامه سخت و دقیق و اشتیاق بیش از حد برای دیدن انجام کار خودداری کنیم.

نیت اصلی ما، آگاهی مستمر از حضور مقدس خدا، و میل تغییر ناپذیر برای خشنود کردن او، باید بر همه اعمال ما حاکم باشد. و اگر اجازه دهیم هر ملاحظه دیگری مداخله کند، روحمان به زودی مملو از ترس و اضطراب می شود: اغلب زمین می خوریم، و دشواری بهبودی ما را متقاعد می کند که بدی های ما همواره از عمل مطابق با اراده و تمایل خود ما سرچشمه می گیرند. اگر در چنین مواقعی موفق باشیم، از رضایت بیهوده پف کرده ایم. و اگر مایوس شویم، غرق در ناراحتی و ناراحتی می شویم.

فصل ||

ضرورت ساختن این سکونتگاه آرام به صورت درجاتی

هرآنچه را که شما را افسرده و مضطرب می کند از ذهن خود دور کنید و همیشه با ملایمت فراوان برای به دست آوردن یا حفظ آرامش روح تلاش کنید. زیرا خود مسیح گفته است: "خوشا به حال صلح کنندگان... از من بیاموز زیرا که من حلیم و فروتن هستم." هرگز شک نکن که خداوند تاج کار تو را بر سر خواهد گذاشت و روحت را منزلگاه شادی خواهد کرد. تنها چیزی که او از شما می خواهد، تلاشی صادقانه برای پراکنده ساختن ابرها و طوفان هاست که هر گاه مزاحمت های حواس و احساسات شما را آزار دهد، تا خورشید آرامش بر همه اعمال شما بتابد.

همانطور که خانه ای را نمی توان در یک روز ساخت، عمارت آرامش درونی را نیز نمی توان در یک لحظه زودگذر در روح ما ساخت. بلکه موفقیت ما یک موفقیت تدریجی است. این اوج کار اولیه معمار الهی است که روح ما را مستعد ساختن عمارت در آن می کند، و استواری استوار فروتنی است که باید پایه و اساس آن بنا باشد.

فصل چهارم

ضرورت دست کشیدن از دلجویی های انسانی در کسب آرامش درونی

راهی که به این آرامش آسمانی منتهی می شود برای جهانیان تقریبا ناشناخته است. زیرا در آن مسیر مصیبت ها و آزمایش ها با همان اشتیاقی جستجو می شود که دنیادار در جستجوی لذت از خود نشان می دهد.
در آنجا تحقیر و تمسخر و افتخارات و جلال توسط جاه طلبان دنبال می شود.
همان‌طور که رنج‌های بزرگی برای غفلت و غفلت، رها کردن و رها شدن کشیده می‌شود، همان‌طور که فرزندان این دنیا در جستجوی، نوازش و تحسین قدرتمندان و ثروتمندان هستند. و جاه طلبی مقدس در آنجا تنها توسط خدا شناخته می شود، تسلی می یابد و مورد لطف قرار می گیرد.

روح مسیحی، هنگامی که این مسیر را طی می کند، یاد می گیرد که تنها با خدا گفتگو کند و با حضور او چنان قوی شود که حاضر است برای او و ارتقای جلال او هر چیزی را متحمل شود.
در آنجا می آموزد که رنج، خورشید را محو می کند، و رنجی که به شیوه ای مناسب تحمل می شود، گنجینه ای است که برای ابدیت ذخیره شده است. و در آنجا نیز می آموزد که رنج کشیدن با عیسی مسیح تنها جاه طلبی روح است که به دنبال جلال شبیه شدن به او است.
در آنجا به فرد آموخته می شود که دوست داشتن خود، پیروی از اراده خود، اطاعت از اشتهای نفسانی و نابود کردن خود یک چیز است. در آنجا نیز به انسان تعلیم داده می شود که اراده خود ما حتی در مورد آنچه قابل ستایش است ارضا نمی شود، تا زمانی که آن را با کمال سادگی و فروتنی قلب تسلیم اراده خدا نکنیم. آن چیزی که او مقرّر می کند و نه آنچه ما می خواهیم، حکم اعمال ما باشد.

ما غالباً از انگیزه های نادرست یا از طریق غیرت غیرمستقیم کارهای نیک انجام می دهیم که مانند پیامبر دروغین بره ای بی گناه به نظر می رسد، در حالی که در واقعیت یک گرگ درنده است. با این حال، روح عابد، توهم را از تأثیرات ایجاد شده کشف خواهد کرد. هنگامی که خود را در مشکل و اضطراب می بیند، فروتنی کاهش می یابد و خونسردی مختل می شود. وقتی دیگر از صلح و آرامش لذت نمی برد و تمام چیزهایی را که با زمان و کار زیاد به دست آورده است گم می کند - آنگاه واقعیت واقعاً خیالی است.

ممکن است گاهی در مسیر آرامش درونی قرار بگیریم. اما این فقط به افزایش فروتنی کمک می کند که به ما کمک می کند در آینده بهبود پیدا کنیم و با دقت بیشتری مراقب خود باشیم. شاید خدا به ما اجازه دهد

سقوط کنید تا برخی از عیب های پنهانی را که به طرز هنرمندانه ای توسط خود عشقی فریبکارانه ما پنهان شده است، ریشه کن کنیم.

گاهی نیز ممکن است روح با وسوسه های گناه مورد آزار و اذیت قرار گیرد، اما به این دلیل نباید بی جهت اذیت شود. بلکه روح باید بی سر و صدا از چنین وسوسه هایی کناره گیری کند و خود را به آرامش سابق خود بازگرداند، بدون اینکه در شادی یا شادی زیاده روی کند.

غم و اندوه.

در یک کلام، تنها کاری که باید انجام دهیم این است که روح خود را در پیشگاه خداوند در صفا و آرامش نگه داریم، و به تجربه بدانیم که او همه چیز را برای رفاه نهایی ما مقدر کرده است.

فصل پنجم

لزوم خلوت و خلوت نگه داشتن روح تا اراده مقدس خداوند در آن عمل کند.

اگر ما واقعاً از ارزش بی‌ارزش روح جاودانه، آن معبد متعالی خود خدا آگاه هستیم، مراقب باشیم که هیچ چیز از جهان در آن نفوذ نکند. با امید به خداوند، باید با اطمینانی راسخ منتظر آمدن او باشیم و بدانیم که او قطعاً بدون دلبستگی به امور دنیوی وارد روح خواهد شد و آماده پذیرایی از او به تنهایی است. تنها، که آرزویی جز حضور خدا ندارد.

تنها، تنها او را دوست دارم. تنها، بی اراده جز اراده بهشت.

بیاموزیم که هیچ کاری برای خشنود کردن خود انجام ندهیم تا در روح انسان شایستگی حضور خداوندی را داشته باشیم که درک او بسیار فراتر از افق عقول مخلوق است.

از دستورات پدر روحانی‌مان و کسانی که به جای خدا بر ما حکومت می کنند، دقیقا پیروی کنیم تا هر رنج و کار نیکی که به خدا تقدیم می شود، عاقلانه و مفید باشد.

کافی است که خود را همیشه آماده نگه داریم و بخواهیم به خاطر عشق به او هر چه او بخواهد و به نحوی که او بخواهد رنج بکشیم.

هر کس صرفاً مطابق با دستورات خود عمل کند، اگر در آرامش بماند و به آنچه خدا می خواهد در او انجام دهد توجه کند، بسیار بهتر است. بنابراین، ما باید همیشه از دلبستگی‌های اراده‌ای که همیشه باید آزاد و در هماهنگی کامل با خداوند باشد، پرهیز کنیم.

و چون نباید مطابق میل خود عمل کنیم، آگاهانه اراده خود را به هیچ چیز وابسته نکنیم. اما اگر بخواهیم چیزی را بخواهیم، آن را به گونه‌ای باشد که ما را چنان بی‌آزار بگذارد که گویی چیزی نمی‌خواهیم، اگر آرزوی ما محقق نشد.

زیرا امیال ما زنجیر ما هستند و گرفتار شدن در آنها برده بودن است. بنابراین، رهایی خود از امیال، رهایی از ظلم است.

خداوند می‌خواهد که روح‌های ما تنها و بی‌تفاوت باشند تا شگفتی‌های متعدد خود را در آن‌ها متجلی کند و حتی در این زندگی به قدرت الهی خود آنها را تجلیل کند.

ای تنهایی مقدس! ای کویر خوشبختی! ای آرامگاه باشکوه، جایی که روح خدای خود را می یابد! اجازه دهید نه تنها به چنین مکان عالی بدویم،

اما بالهای کبوتری را التماس کنیم تا به سوی آن پرواز کنیم و در آنجا آرامشی مقدس پیدا کنیم. اجازه دهید در کنار راه توقف نکنیم. در راه گفتگوهای بیهوده درنگ نکنیم. بیایید مردگان را رها کنیم تا مردگانشان را دفن کنند و سرزمین بیجان ها را برای سرزمین زندگان رها کنیم.

فصل ششم

لزوم محبت ما به همسایه با احتیاط هدایت می شود که آرامش روح به هم نخورد.

خداوند در روحی ساکن نمی شود که اولاً با عشق به خود و صدقه به دیگران شعله ور نشود. زیرا خود مسیح گفت که آمده تا جهان را به آتش بکشد.

اگرچه محبت ما به خدا نباید حد و مرزی داشته باشد، اما انفاق ما برای همسایه باید حد و مرزی داشته باشد. ما نمی توانیم خدای خود را بیش از حد دوست داشته باشیم، اما اگر عشق ما به دیگران با اعتدال محتاطانه هدایت نشود، ممکن است خود را در تلاش برای نجات دیگران نابود کنیم.
پس بیایید همسایه خود را به گونه ای محبت کنیم که برای خودمان مضر نباشد. این به بهترین وجه با انجام هیچ کاری فقط با هدف قرار دادن آنها به عنوان نمونه خدا انجام می شود، مبادا در نجات آنها خودمان را گم کنیم. بلکه اعمال ما باید با سادگی و قداست بسیار انجام شود، تنها با هدف رضایت خداوند در اذعان فروتنانه به ارزش محدود اعمال نیکمان برای خود و دیگران. از ما انتظار نمی رود که برای نجات دیگران آنقدر غیرت داشته باشیم که آرامش روح خود را از بین ببریم.

هنگامی که خدا از ما خشنود است، ممکن است مشتاقانه خواهان روشنایی آنها باشیم. اما ما نباید منتظر ابلاغ الهی باشیم و نه بیهوده تصور کنیم که آن را با غرض ورزی و غیرت بی احتیاطی ما به دست می آوریم.

بیایید به دنبال آرامش و آرامش یک خلوت مقدس باشیم، زیرا اراده خدا چنین است که ما را به او نزدیکتر می کند. و بیایید تا زمانی که ارباب تاکستان به خدمات ما نیاز داشته باشد، به یاد بیاوریم.
هنگامی که خداوند ما را از همه چیز بی بهره بیابد، ما را به خود خواهد پوشاند

مراقبت و مراقبت زمینی

وقتی خودمان را فراموش کردیم، خدا ما را فراموش نخواهد کرد. آرامش در دلهای ما حاکم خواهد شد و محبت الهی به ما تسهیلات عملی بدون مزاحمت و همچنین میانه روی و اعتدال در هر کاری که انجام می دهیم به ما عطا خواهد کرد. بنابراین هر عملی از زندگی ما باید در آرامش یک صلح آسمانی انجام شود که در آن حتی سکوت نیز گویا است. و رهایی از مراقبت های زمینی برای ارائه خود به خدمت استاد، عمل به خواست مسیح است. زیرا این خیر الهی اوست که باید در ما و با ما کار کند و نیازی به بیش از این نداشته باشد

از ما تواضع کافی برای ارائه روحی به او نیست که فقط یک آرزو دارد و این آرزو
این است که اراده خدا در ما به بهترین نحو ممکن محقق شود.

فصل Vl

لزوم تسلیم روح ما به طور کامل به میل خود، تا آنها را به درگاه خدا عرضه کنند

«بیایید پیش من همه زحمتکشان و گران بارها، تا شما را شاداب کنم... همه تشنگان، به چشمه بیایید.» سخنان مسیح در کتاب مقدس چنین است. بیایید این دعوت الهی را بدون تکانش و هیاهو، با آرامش و ملایمت دنبال کنیم و با احترام و اطمینان خود را به خدای مهربان و قادر مطلق خود رجوع کنیم.

بیایید با آرامش منتظر آمدن روحی باشیم که صلح را به ارمغان می آورد. بیایید، که کاملاً مطیع و مطیع احکام اراده مقدس او هستیم، به چیزی فکر نکنیم جز ابزاری که می‌توان به وسیله آن او را خواست، دوست داشت و جلال داد.

بگذارید این اعمال بدون اعمال زور و خشونت بر قلب ما انجام شود، مبادا با استفاده نابخردانه از این ابزار، روح ما از آن آرامش شیرین که در این زمین جلال آنهاست ناتوان شود.

بلکه بیایید به تدریج روح خود را عادت دهیم که جز عشق و خوبی خدا به چیز دیگری فکر نکند. بگذارید همیشه مراقب مانای بهشتی باشند که با شیرینی وصف ناپذیری تغذیه خواهند شد، هنگامی که خود را به تعمق مکرر در مورد این حقایق متعالی عادت دادند. از ریختن اشک های بیهوده یا تلاش برای برانگیختن نمایش احساسی از خودگذشتگی خودداری کنید. اما در خلوت باطن آرام بمان تا رضای خدا در آن محقق شود و چون اشک تو را در آورد شیرین و بی زحمت است.

آنها را با ملایمت و آرامش و بالاتر از همه با فروتنی بپذیر. با این نشانه ها منبعی را که آنها از آن سرچشمه می گیرند و آنها را به عنوان شبنم از خود بهشت دریافت خواهید کرد.
بیایید تصور نکنیم که چیزهای خاصی را بدانیم، داشته باشیم یا تمایل داشته باشیم، زیرا سنگ بنای عمارت معنوی به دانش، دارایی یا تمایلات ما کوچکترین درجاتی وابسته نیست. بلکه باید مانند مریم در کنار پای عیسی در حالت انکار کامل از خود باقی بمانیم، به جای اینکه خودمان را به چیزهای زیادی مانند مارتا مشغول کنیم.
وقتی خدا را در پرتو فهم انسانی خود جستجو می کنید، باید از مفاهیم صرفاً انسانی یا مقایسه هایی که عظمت بی حد و حصر او را محدود یا ناخواسته محدود می کند، اجتناب کنید. برای او است

فراتر از همه مقایسه ها؛ او فراتر از همه تقسیم است، او در همه جا حاضر است و همه چیز را در خود دارد.
سعی کنید بیکرانی بی حد و حصر را تجسم کنید، وحدتی که واقعاً درک انسان را به تعویق می اندازد، و قدرتی که همه چیز را در سراسر جهان در شاهکاری با عظمت بی نظیر خلق کرده و حفظ می کند. سپس با فروتنی در درون خود بگویید: "اینک خدای خود".
او را بی وقفه در همه زمان ها و مکان ها تحسین کنید، زیرا همانطور که او در همه جا هست، او در روح شماست و همانطور که گفته است در آن شادی می کند. و اگر چه خدای متعال در هیچ نیازی به جان شما نمی ایستد، او خشنود است که آن را مسکنی شایسته برای خود قرار دهد.

در پیگیری فکری خود برای این حقایق متعالی، مطمئن باشید که اراده ای آرام و مسالمت آمیز را حفظ کنید. سعی کنید خود را به این همه دعا، مراقبه یا خواندن محدود نکنید، عبادات مرسوم خود را نادیده نگیرید و محدود نکنید. در عوض اجازه دهید قلب شما آزاد باشد تا در جایی که خدای خود را پیدا می کند بایستد و هیچ تردیدی در مورد تمرینات ناتمام نداشته باشد اگر او خشنود است که در میان آنها با شما ارتباط برقرار کند. در این زمینه کوتاهی نکنید که غایت عبادت شما لذت بردن از خداست و چون غایت انجام شد وسیله برای حال اهمیتی ندارد.

خداوند ما را به راهی که انتخاب کرده است هدایت می‌کند و اگر خود را به اجرای دقیق تمرین‌هایی که می‌خواهیم ملزم کنیم، تعهدات خیالی را بر خود تحمیل می‌کنیم. و دور از یافتن خدایا، ما در واقع از او فرار می‌کنیم، وانمود می‌کنیم که او را خشنود می‌کنیم، اما با بیماری مقدس او مطابقت نداریم.
اگر واقعاً می‌خواهید در این راه موفق شوید و به هدفی که به آن منتهی می‌شود برسید، تنها خدا را بجویید و بخواهید. و هر وقت و هر کجا او را یافتی، در آنجا توقف کن، دورتر نرو. در حالی که خدا با شما ساکن است، از همراهی او با صلح آسمانی قدیسان لذت ببرید.
و هنگامی که عظمت الهی او راضی به بازنشستگی شد، در تمرینات عابدانه خود دوباره به جستجوی خدای خود روی آورید.
این توصیه از بیشترین اهمیت برخوردار است و به خوبی شایسته توجه ماست. زیرا مکرراً روحانیون زیادی را می بینیم که در اجرای طاقت فرسا وظایف خود، بدون اینکه برای خود سودی به دست آورند و یا آرامش پیدا کنند، خود را خسته می کنند. زیرا آنها تصور می کنند که اگر وظیفه خود را ناتمام رها کنند، کاری انجام نداده اند، و معتقدند که کمال شامل پایبندی مداوم به جزئی ترین چیزها است.

نسخه های خواسته های خود بنابراین زندگی آنها در خستگی و زحمت به عنوان کسی که در طول سالها بی ثمر کار می کند سپری می شود.
آنها هرگز آن آرامش واقعی و آرامش درونی را که خداوند واقعاً در آن ساکن است به دست نمی آورند، زیرا این روح آرام است که پناهگاه عیسی مسیح است.

فصل Vll

در مورد ایمان ما به مقدسات مقدس، و روشی که باید به وسیله آن خود را به خدا تقدیم کنیم

ایمان و عشق ما به عشای ربانی باید چنان افزایش یابد و تقویت شود که تقریباً بخشی از تار و پود وجود ما شود. چنین ایمان و عشقی را نمی توان بدون اراده منظم و آماده برای تحمل همه مصائب، مصیبت ها، ناتوانی ها و خشکی روحانی به خاطر عیسی مسیح با موفقیت پرورش داد. این وظیفه ما نیست که از او بخواهیم که خود را به ما تبدیل کند، بلکه باید فروتنانه درخواست کنیم که به او تبدیل شویم.

او را با سخنان پر زرق و برق یا کلمات پوچ سرگرم نکنید. تحسین و شادی باید چنان روح ما را در بر گیرد که این کارکردها را غرق کند، مثل اینکه وقتی او حضور دارد. Our understanding should be completely absorbed in joyous contemplation of this incomprehensible mystery, and our heart suffused with joy at the sight of such immense majesty under such simple appearances. و با به یاد آوردن سخنان بی مرگ او، هیچ تجلی دیگری از الوهیت او را آرزو نکنیم: "خوشا به حال کسانی که ندیده اند و ایمان آورده اند."

مهمتر از همه بیایید در عبادات خود ثابت و وقت شناس باشیم و بی وقفه آن وسایلی را که برای طهارت و آراستن روحمان به سادگی آرام و ملایم مفید است، تمرین کنیم. و در حالی که این روش ها دنبال می شود، هیچ گاه لطف استقامت از ما کم نخواهد شد.

روحی که زمانی لذت وصف ناپذیر آرامش روحی را شناخته است، هرگز نمی تواند به عجله و سردرگمی زندگی دنیوی بازگردد. زیرا تحمل آن در چنین شرایطی برای او غیرممکن است.

فصل نهم

خوشبختی واقعی در لذت یا آسایش نیست، بلکه تنها در خداست

روحی که عمداً از کالاهای این دنیا غافل است، اما از آزارها و آزارهای آن لذت می برد، که نه آنچه را که می دهد دوست دارد و نه از آنچه که می تواند به بار آورد، می ترسد، و از افتخارات آن گونه که سرایت می کند دوری می کند، و ذلت را به عنوان امری محبوب دوست دارد - چنین روحی ممکن است از خداوند قدرتی را در انتظار تسلیت باشد. از خود

شجاعت قدیس پیتر زمانی که تصمیم خود را مبنی بر مرگ با مسیح اعلام کرد بسیار زیاد بود، و ظاهراً اراده او به اندازه کافی قوی بود که شایسته تقدیر باشد، اما در واقع اتکای پطرس تکیه بر اراده خود او بود و این بهانه سقوط شرم آور او بود. چقدر درست است که ما نه می‌توانیم خیر را پیشنهاد کنیم و نه اجرا کنیم، مگر اینکه با قدرت متعال خداوند حمایت شود.

بیایید روح خود را از تمام خواسته ها پاک کنیم تا هیچ چیز مانع عملکرد آن در موقعیت خاص نشود. این بدان معنا نیست که باید امور دنیوی را به طور کامل نادیده گرفت، زیرا باید آنها را با احتیاط و ستودنی مطابق با شرایط فرد اداره کرد. چنین مدیریتی در امور دنیوی کاملاً با اراده الهی هماهنگ است و به هیچ وجه با آرامش روحی و پیشرفت معنوی ما منافاتی ندارد.

ما هیچ کاری بهتر از این نمی‌توانیم برای اشتغال سودمند در زمان معین انجام دهیم، جز اینکه روح را که کاملاً از همه خواسته‌ها خلاص شده است، به خدای متعال تقدیم کنیم، در برابر او به عنوان یک مجرم بدبخت ایستاده و قادر به انجام کاری برای خود نیست.
در این آزادی فکر و بی‌تفاوتی که در آن وابستگی مطلق به خدا تنها وجود دارد، جوهر کمال را می‌یابیم.
و نمی توان تصور کرد که چگونه خداوند کسانی را که بی خودانه خود را کاملاً وقف او کرده اند دوست دارد و برکت می دهد. او از دریافت اطمینان بدون ذخایر خشنود است و از روشن کردن آنها، حل مشکلاتشان، بخشش گناهان توبه‌کنندگان واقعی، و بالا بردن آنها در هنگام سقوط لذت می‌برد.

زیرا خدا هنوز هم برای همیشه کشیش است، و اگر چه او به قدیس عطا کرده است.
پطرس و جانشینانش قدرت از دست دادن و مقید کردن را از خود سلب نکرده است. پس اگر توبه کننده نتواند داشته باشد

با توسل به اعتراف کنندگان خود هر چند وقت یکبار که بخواهند، عظمت الهی آنها را در رحمت بی پایان خود پذیرا می شود و هرگاه با اطمینان واقعی، اندوه کامل و عشق کامل به او نزدیک شوند، گناهانشان را می بخشد. ثمرات این جدایی از خود چنین است.

فصل X

لزوم ناامید نشدن از موانع و انزجارهایی که در کسب این آرامش درونی می‌یابیم.

خداوند غالباً خشنود است که اجازه دهد آرامش درونی ما، این خلوت و آرامش روح مقدس، با ابرها و احساسات برخاسته از عشق به خود و تمایلات طبیعی ما آشفته و غرق شود. اما از آنجایی که نیکویی او این آزمایشات را برای خیر بزرگتر ما مجاز می‌سازد، او در فرونشاندن باران‌های با طراوت تسلی الهی خود بر این خشکی روح کوتاهی نخواهد کرد و روح را با میوه‌ها و گل‌های عشق بی‌پایان خود غنی می‌سازد.

این وقفه های آرامش ما که ناشی از عواطف اشتهای حساس است، همان نبردهایی است که در آن مقدسین به پیروزی هایی دست یافتند که تاج های جاودانه را برای آنها به ارمغان آورد.

هر گاه در چنین ضعف و انزجار و ویرانی روح افتادی، با قلبی متواضع و مهربان به خدا بگو: «پروردگارا، من اثر دستان تو هستم و بنده ای هستم که با خون گرانبهای تو فدیه شده ام، مرا کاملاً از آن خودت، که تنها برای تو ساخته شده ام، خلع کن، و عطا کن که تنها امیدم به تو باشد.» سه برابر آن روحی است که در هنگام مصیبت خود را به خدا تقدیم می کند!

شاید تحت شرایط خاص خود را ناتوان می بینید که اراده خود را فوراً به تسلیم کامل در برابر خدا خم کنید. اگر چنین است، نباید افسرده شوید، زیرا این صلیبی است که استاد به شما دستور داده است که در حالی که از او پیروی می کنید، ببرید. آیا او ابتدا صلیب گلگوتا را حمل نکرد تا به شما نشان دهد که چگونه صلیب کوچک خود را از مصیبت زمینی تحمل کنید؟ در نبرد او در باغ بیندیشید، هنگامی که او با طبیعت انسانی خود مبارزه کرد، ضعفی که او را برانگیخت که فریاد بزند: "ای پدر، اگر ممکن است، این جام از من بگذرد." و روحی را که از ضعف بدن برخاسته به خاطر بیاور تا با فروتنی عمیق فریاد بزند: نه اراده من، بلکه تو انجام شود.» شاید ضعف ذات انسانی ممکن است شما را وادار کند که سعی کنید از همه گرفتاری ها و گرفتاری ها دوری کنید و در چنین مواقعی ممکن است نفرت خود را نشان دهید که باعث می شود از دوری رنج بکشید.

با این وجود، مطمئن باشید که در دعا و اعمال تواضعانه استقامت می کنید تا جایی که هیچ آرزو یا تمایل دیگری جز تحقق اراده مقدس خداوند در روح خود پیدا نکنید.

سعی کن دلت را فقط برای خدا نگه داری، تا جایی برای تلخی، صفرا، یا انزجار اختیاری نسبت به آنچه خدا قرار داده است باقی نماند. هرگز غرق ناکامی های دیگران نشو، بلکه راه خودت را دنبال کن، جز آنچه که ممکن است وجدانت را جریحه دار کند. راز بزرگ تعلق به خدا غفلت و گذر از هر چیز دیگری است.

فصل یازدهم

در مورد توطئه های شیطان برای از بین بردن آرامش روح ما و روش مبارزه با آنها

دشمن نوع بشر عمدتاً می‌کوشد تا ما را از حالت فروتنی و سادگی مسیحی با پیشنهاد برتری ما بر دیگران بیرون بکشد. این به زودی با تجلی نگرش انتقادی ما و توجه تحقیرآمیز به شکست های دیگران همراه می شود. با این حال، بزرگترین وسیله ای که شیطان برای دزدی به روح ما از آن استفاده می کند، غرور و عشق به خود ماست. و هنر شکست دادن او را عمیقاً در فروتنی مقدس مستحکم نگه دارید بدون اینکه هرگز آن را رها کنید. اگر سعی نکنیم خود را تا این حد انضباط کنیم، خود را به روح مغروری که با او همتا نیستیم رها می کنیم. و هنگامی که اراده های ما را به دست آورد، تا حد کمال ظالم را بازی می کند و هر رذیله ای را به جان ما وارد می کند.

این کافی نیست که ما تماشا کنیم. ما هم باید دعا کنیم زیرا گفته شده است که ما باید مراقب باشیم و دعا کنیم و آرامش خاطر گنجی است که نمی توان آن را حفظ کرد مگر اینکه از این طریق محافظت شود.
اجازه ندهیم که ذهنمان به هر دلیلی دچار مشکل یا آشفتگی شود. روح متواضع و آرام هر کاری را با امکاناتی انجام می دهد که با فضل و سهولت از موانع عبور می کند. رفتار آن مقدس است و روح بر آن استقامت دارد. اما روحی که به خود اجازه می‌دهد آشفته شود، اعمال خوب کمی انجام می‌دهد، و پیوسته رنج می‌برد، اما هیچ سودی ندارد.

شما تشخیص خواهید داد که آیا افکار باید با اعتماد یا عدم اعتمادی که به رحمت الهی القا می کنند تشویق شوند یا از بین بروند. اگر آنها افزایش مداوم اعتماد به نفس محبت آمیز را پیشنهاد می کنند، باید به آنها به عنوان فرستادگانی از بهشت نگاه کنید که آنها را سرگرم می کنند و از آنها لذت می برند. اما شما باید به عنوان پیشنهاد خود جهنم تمام افکاری را که شما را نسبت به خوبی بی‌پایان او کمترین تردید می‌کنند، از خود دور کنید.

وسوسه کننده ارواح پرهیزگار غالباً عیب های آنها را بزرگ می کند و مؤمنان را متقاعد می کند که به وظایف خود بی وفایی، در اعترافات ناقص، در عشای تلطیف و در نماز ناقص هستند. از این رو، با ظلم‌های گوناگون، آنها را در حالت هشدار دائمی نگه می‌دارد و می‌خواهد حواسشان را از تمرین‌اتشان منحرف کند، گویی خدا آنها را فراموش کرده یا رها کرده است. هیچ چیز نمی تواند نادرست تر از باور این باشد، زیرا

فوایـد ناشی از حواس‌پرتی، خشکی روحی و مانند آن بی‌شمار است، مشروط بر اینکه نفس آنچه را که خداوند در آن شرایط از او انتظار دارد، درک کند و به آن عمل کند. و خداوند فقط صبر و استقامت را انتظار دارد. به گفته گرگوری قدیس، دعاها و تمرینات روحی که از هر گونه رضایتی که انجام می دهد محروم است، مایه خشنودی خداوند متعال است.

مخصوصاً چنین روحی مورد رضایت خداوند است که با وجود بی احساسی و بی علاقگی، با شجاعت پافشاری کند. زیرا شکیبایی چنین روحی فی نفسه یک دعاست که بیشتر از هر دعایی که با شور و شوق عاطفی خوانده شود نزد خداوند غالب است. گرگوری قدیس می افزاید که تاریکی درونی که چنین عبادتی با آن احاطه شده است در حضور خدا به خوبی می درخشد و هیچ کاری که ما انجام می دهیم نمی تواند زودتر ما را به سوی او بکشاند یا از او هدایای فیض تازه ای را برانگیزد.

پس هرگز از هیچ کار پرهیزکاری، هر چند از نظر دینی بی‌میل باشید، دست نکشید، مگر اینکه به خواسته‌های شیطان عمل کنید. از فصل زیر بیاموزید، مزایای بی شماری را که می توان از طریق استقامت فروتنانه در کارهای پرهیزگارانه، زمانی که با آزاردهنده ترین بی حاصلی معنوی همراه بود، به دست آورد.

فصل XII

لزوم حفظ آرامش روح در میان وسوسه های درونی

عقیمی و خشکی معنوی، اگر با روحیه فروتنی و شکیبایی پذیرفته شود، فواید بیشماری به روح می بخشد. تسلط کامل بر این راز در واقع از بسیاری از روزهای ناآرام و ساعات ناخوشایند آشفتگی روح جلوگیری می کند.

ما چقدر در اشتباهیم که خود را ترک و منفور خدای متعال می‌دانیم و از نشانه‌های ارزشمند عشق الهی او محرومیم. چقدر اشتباه است که تصور کنیم با خشم او تنبیه شده ایم، در حالی که در واقع مورد لطف او هستیم. آیا نمی‌توانیم ببینیم که ناراحتی ناشی از چنین خشکی درونی تنها می‌تواند ناشی از میل به مقبولیت کامل نزد خدا و غیور و مشتاق بودن در خدمت او باشد؟ چنین ناراحتی به ندرت در آغاز تبدیل فرد به بندگی خدا اتفاق می افتد. بلکه در کسانی دیده می‌شود که مدتی است خود را وقف استاد کرده‌اند و تصمیم دارند راه‌های کمال را طی کنند.

برعکس، ما به ندرت می شنویم که گناهکار یا اهل دنیا از چنین وسوسه هایی شکایت کنند. بنابراین ممکن است ما به خوبی باور کنیم که این آزمایشات غذای گرانبهایی است که خدا با آن کسانی را که دوست دارد تغذیه می کند. حتی اگر وسوسه آنقدر خشونت آمیز است که در دل ما وحشت ایجاد می کند، ما برکات بی شماری را از آن خواهیم گرفت. زیرا برکتی که به دست می آید به تناسب سختی آزمایش ما خواهد بود.

روح همیشه چنین وضعیتی را درک نمی کند و از مسیر صلیب ها و بلاها دور می شود. این صرفاً برای این است که بگوییم روح حاضر به محرومیت از لذت و تسلی نیست و هر عبادتی که به اصطلاح با درخشش عاطفی همراه نباشد، به اشتباه بهتر از کار گمشده تلقی می شود.

فصل یازدهم

خدا وسوسه ها را برای رفاه نهایی ما از بین می برد

ما ذاتاً مغرور، جاه طلب و همیشه مراقب هوس های حسی خود هستیم. از این رو است که ما مستعد این هستیم که خودمان را دائماً چاق کنیم و خود را به اندازه شایستگی خود ارج نهیم.
چنین فرضی چنان مانعی بر سر راه پیشرفت معنوی ماست که کوچکترین لکه ای در آن مانع از دستیابی به کمال واقعی می شود. این بدی است که ما همیشه آن را تشخیص نمی‌دهیم، اما خداوندی که ما را دوست می‌دارد و شرور واقعی فرض را می‌داند، مراقب است که ما را از این فریب نجات دهد و از رخوت عشق به خود بیدار کند و به خودشناسی واقعی برساند.

آیا او یک بار پطرس خطاکار را نجات نداد، هنگامی که به آن رسول اجازه داد تا او را انکار کند و از علم پروردگارش قسم بخورد؟ آیا او به پیتر خودشناسی و قدرتی نداد تا پیش فرض خطرناک خود را کنار بگذارد؟ آیا او به همین ترتیب با پولس قدیس برخورد نکرد که برای حفظ او از این رذیله موذیانه و جلوگیری از استفاده نادرست از آیات متعالی که به او سپرده شده بود، وسوسه ای دردسرساز را مجاز دانست که دائماً ضعف او را به رسول یادآوری کند؟

پس مهربانی و حکمت خدا را تحسین کنیم که به نفع خودمان با ما چنین رفتار می کند و به طور نامحسوسی به ما لطف می کند، حتی اگر تصور کنیم که او ما را آزار می دهد.
ما احتمالاً مستعد این هستیم که تلطیف خود را به نقص خود و بی تفاوتی عاطفی خود نسبت به چیزهای خدا نسبت دهیم. و ما به راحتی متقاعد می شویم که هیچ کس به اندازه خودمان پریشان و رها نشده است، که خدا هیچ بنده ای به بدبختی ما ندارد و هیچکس جز بدکاران ذهنشان از افکاری مانند ما پر نشده است.
بنابراین، با تأثیرات این داروی آسمانی، بیمار، که زمانی متورم شده بود، به نظر خودش به مقام یک مسیحی نالایق تنزل می یابد.

آیا اگر انسان به حال خود رها شود، چنین تحولی هرگز رخ خواهد داد؟ آیا خود انسان با کمال میل از قله های رفیع غرور فرود می آید؟ آیا او هرگز از غرور خود درمان می شد؟ آیا بدون این شفای الهی، ابرهای واهی غرور از سر و دل او دور می‌اشد؟

فروتنی تنها سودی نیست که از این گونه وسوسه ها و گرفتاری ها و وسوسه های باطنی حاصل می شود که روح را خسته و دلسرد می کند و از تمام شیرینی های عاطفی در عبادت می گیرد. زیرا چنین آزمایش‌هایی ما را وادار می‌سازد که به خدا توسل کنیم، از هر چیزی که برای او ناخوشایند است فرار کنیم، و خود را با کوشش بیشتری برای عمل به فضیلت به کار گیریم. این گونه مصیبت‌ها نوعی برزخ است که تفاله‌های جان ما را می‌سوزاند و اگر با تواضع و شکیبایی پذیرفته شوند تاج‌های افتخاری برای ما به ارمغان می‌آورند.

روح که به حقایق فوق متقاعد شده است، ممکن است قضاوت کند که آیا باید مزاحم شود یا نه و از از دست دادن ذوق عبادت اندوهگین می شود. کرسیس یا غرق شدن در وسوسه های درونی. و همچنین ممکن است قضاوت کند که آیا معقول است که آنچه از جانب خدا می آید به شیطان نسبت دهیم و نشانه های عطوفت او را با نشانه های خشم او اشتباه بگیریم.

در چنین موقعیتی، تنها کاری که روح نیاز دارد این است که خود را در پیشگاه خداوند خضوع کند. استقامت کند و انزجاری را که در تمرینات فداکاری پیدا می کند، با صبر تحمل کند. انطباق با اراده الهی و تلاش برای حفظ آرامش روح با تسلیم فروتنانه به احکام او.

زیرا اراده پدر ما که در آسمان است چنین است.

روح به جای اینکه در غم و اندوه و افسردگی فرو رود، باید به شکرگزاری شکوفا شود و خود را در آرامش و تسلیم در برابر قرارهای بهشتی تثبیت کند.

فصل چهاردهم

شیوه رفتاری که باید با توجه به عیوب خود اتخاذ کنیم

اگر در گفتار یا عمل اشتباهی مرتکب شدی، جای خشم را دادی، از روی کنجکاوی بیهوده، عبادت خود را قطع کرد، در شادی یا بیهودگی بی حد و حصر غرق شد، به افکار مشکوک همسایه ات مشغول شد، یا تسلیم هر شکستی شد، مضطرب نشو. حتی اگر اغلب شکست می خورید، تسلیم ایرادی می شوید که در برابر آن تصمیمات محکمی گرفته اید، اجازه ندهید که چنین شکستی شما را افسرده و آزار دهد، زیرا خود را ناتوان از اصلاح، و در فداکاری خود سهل انگار می دانید. زیرا چنین افکار مزاحم روح را عذاب می دهد و وقت ارزشمند زیادی را می گیرد.

همچنین نباید در بررسی شرایط مختلف عیوب خود، مانند دقت نظر یا میزان رضایت، زیاد درنگ کنید. زیرا چنین ملاحظاتی فقط ذهن شما را قبل و بعد از اعتراف گیج می کند و شما را پر از ناراحتی می کند.

اگر به ضعف ذاتی خود و سیر و سلوکی که پس از ارتکاب این گونه عیوب نسبت به خداوند متعال در پیش می گیرید، این قدر مورد آزار و اذیت قرار نمی گرفتید. اضطراب و افسرده شدن ذهن هیچ فایده ای ندارد، بلکه فقط روحیه را آشفته و افسرده می کند. امّا با توسل به او، با فروتنی و محبت فراوان، طرز رفتار صحیح را بروز می دهید. و این باید در مورد عیوب بزرگ و همچنین پکادیلوها، نه تنها در آن عیب‌هایی که ناشی از تنبلی و تنبلی است، بلکه حتی در مواردی که ناشی از کینه توزی است، مورد حمایت قرار گیرد.

این نکته توسط بسیاری به اندازه کافی درک نشده است. زیرا به جای تمرین این درس بزرگ اعتماد فرزندی به خیر و رحمت خداوند، روحیه آنها به قدری تلف می شود که در اجرای یک کار خوب به همان اندازه که در تصور آن بی تأثیر هستند. بنابراین، آنها با ترجیح دادن تخیلات ضعیف خود به دکترین سالم و سالمی که رفاه آنها در آن قرار دارد، زندگی بدبختی و رو به زوالی را رهبری می کنند.

فصل پانزدهم

روح بدون از دست دادن زمان باید خود را جمع و جور کند و پیوسته پیشرفت کند

هر چند وقت یک بار که شما مقصر هر تقصیری، بزرگ یا کوچک، مکرر یا نادر هستید، باید به محض آگاهی از کاری که انجام داده اید، روش زیر را در پیش بگیرید. ضعف خودت را در نظر بگیر و با فروتنی به خدا توسل کن و با آرامش و اطمینان محبت آمیز به او بگو: «خدای من، دیدی که من هر کاری از دستم بر می آمد انجام دادم.

تو عجز و ناتوانی مرا دیدی و چون به من توبه دادی، از تو می خواهم که بر عفو من بیفزایی که دیگر هرگز تو را آزار نرسانم.»

پس از اتمام این دعا، خود را با افکار نگران کننده در مورد بخشش خود عذاب ندهید، بلکه بدون اینکه بیشتر به سقوط خود اشاره ای داشته باشید، با خضوع و آسودگی به عبادات خود ادامه دهید و همان آرامش و آرامش روحی قبلی را بجویید.

این روش باید به همان اندازه که عیب هزاران بار تکرار می شود، با همان قدر صداقت و شور و اشتیاق بعد از آخرین عیب به همان اندازه که بعد از عیب اول تکرار می شود، رعایت کرد. زیرا این راهی است که ما فوراً به سوی خدا باز می گردیم، خدایی که مانند پدری مهربان، آماده است تا ما را هر چند وقت یک بار که به نزد او می آییم پذیرایی کند.

چنین عملی همچنین از اتلاف وقت در اضطراب بی‌ثمر که فقط آرامش ذهن را متزلزل می‌کند، جلوگیری می‌کند و مانع از سرگیری آرامش و وفاداری معمول می‌شود.

من مشتاقانه آرزو می کنم که کسانی که از ارتکاب خطاها دلسرد می شوند این راز معنوی را به خوبی مطالعه کنند. آنها به زودی خواهند فهمید که وضعیت آنها با یک ذهن شاد فروتن که در آن صلح و آرامش حاکم است چقدر متفاوت است. آنها به زودی بی ثمری مطلق و از دست دادن زمان ناشی از اضطراب و نگرانی را درک خواهند کرد.